

Entraînement « MetCon » sans équipement #3

Source : JT Fitness & Health (facebook et instagram)

Déterminants de la condition physique ciblés : endurance cardiovasculaire, endurance musculaire

Groupes musculaires ciblés : abdominaux, pectoraux, triceps brachial

Équipement : aucun

Directives :

Cet entraînement consiste d'un total de 4 différents exercices qui cibles les muscles abdominaux, les pectoraux et les triceps brachial. Au total, vous aurez besoin de faire 7 séries. Chaque série contient uniquement un exercice. Lorsque vous terminez une série, vous pouvez commencer la prochaine série sans prendre de pause. La mesure de cet entraînement est le temps, c'est-à-dire que votre niveau de performance est mesuré par rapport à comment vite que vous réussissez à terminer l'entraînement. Le plus important de l'entraînement c'est de vous assurer que vous exécutez les mouvements de la bonne façon et que vous écoutez votre corps. Vous devez aller à votre vitesse, c'est-à-dire de prendre des pauses lorsque vous sentez le besoin.

Séries et répétitions :

- Série 1 : 25 burpees
- Série 2 : 50 redressements assis
- Série 3 : 75 extensions de bras
- Série 4 : 100 sauts latéraux
- Série 5 : 75 extensions de bras
- Série 6 : 50 redressements assis
- Série 7 : 25 burpees

BON ENTRAINEMENT! 😊