

Entraînement « MetCon » sans équipement #4

Source : JT Fitness & Health (facebook et instagram)

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

Groupes musculaires ciblés : abdominaux, jambes

Équipement : une chaise

Directives :

Cet entraînement consiste d'un total de 10 différents exercices qui cibles les muscles des abdominaux et des jambes. Au total, vous aurez besoin de faire 19 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, donc de prendre des pauses lorsque vous sentez le besoin.

Séries et répétitions :

- Série 1 : 100 sauts latéraux
- Série 2 : 90 secondes de planche
- Série 3 : 80 ponts pour fessiers
- Série 4 : 70 « russian twists » (gauche + droite = 1 répétition)
- Série 5 : 60 secondes de chaise contre le mur
- Série 6 : 50 redressements assis
- Série 7 : 40 fentes (gauche + droite = 2 répétitions)
- Série 8 : 30 extension de triceps avec chaise
- Série 9 : 20 « mountain climbers » (gauche + droite = 1 répétition)
- Série 10 : 10 burpees
- Série 11 : 20 « mountain climbers » (gauche + droite = 1 répétition)
- Série 12 : 30 extension de triceps
- Série 13 : 40 fentes (gauche + droite = 2 répétitions)
- Série 14 : 50 redressements assis
- Série 15 : 60 secondes de chaise contre le mur
- Série 16 : 70 « russian twists » (gauche + droite = 1 répétition)
- Série 17 : 80 ponts pour fessiers
- Série 18 : 90 secondes de planche
- Série 19 : 100 sauts latéraux