

Entraînement « MetCon » sans équipement #5

Source : JT Fitness & Health (facebook et instagram)

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

Groupes musculaires ciblés : abdominaux, jambes

Équipement : aucun

Directives :

Cet entraînement consiste d'un total de 3 différents exercices qui cibles les muscles des abdominaux et des jambes. Pour une durée de 3 minutes, vous devez faire la séquence des 3 exercices le plus de fois possible. Ceci veut donc dire que vous faite le premier exercice suivit du deuxième exercice suivit du troisième exercice suivit du premier et ainsi de suite pour 3 minutes. À la suite d'une série de 3 minutes, vous aurez 1 minute de pause. Une série de 3 minutes d'effort physique plus 1 minute de pause équivaut à une ronde. Vous devez faire 5 rondes pour un total de 20 minutes. La mesure de cet entraînement est le nombre de répétitions ou le nombre de fois que vous réussissez à compléter la boucle des 3 exercices. Le plus important de cet 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 :

- **Ronde 1 :**
 - Répéter pour 3 minutes : 3 montes-descends
6 « mountain climbers » (gauche + droite = 1 répétition)
9 squats/accroupissements
- **Pause pour 1 minute**
- **Ronde 2 :**
 - Répéter pour 3 minutes : 3 montes-descends
6 « mountain climbers » (gauche + droite = 1 répétition)
9 squats/accroupissements
- **Pause pour 1 minute**
- **Ronde 3 :**
 - Répéter pour 3 minutes : 3 montes-descends
6 « mountain climbers » (gauche + droite = 1 répétition)
9 squats/accroupissements
- **Pause pour 1 minute**
- **Ronde 4 :**
 - Répéter pour 3 minutes : 3 montes-descends
6 « mountain climbers » (gauche + droite = 1 répétition)
9 squats/accroupissements
- **Pause pour 1 minute**
- **Ronde 5 :**
 - Répéter pour 3 minutes : 3 montes-descends
6 « mountain climbers » (gauche + droite = 1 répétition)
9 squats/accroupissements

