

Entrainement « MetCon » sans équipement #6

Source : JT Fitness & Health (facebook et instagram)

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

Groupes musculaires ciblés : pectoraux, triceps brachial, jambes

Équipement : aucun

Directives :

Cet entrainement consiste d'un total de 3 différents exercices qui cibles les muscles des jambes, les pectoraux et les triceps. Une ronde est composée de 5 squats, 6 fentes avec saut et 7 extensions de bras. Pour compléter l'entrainement, vous devez faire 25 rondes. La mesure de cet entrainement 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'entrainement. Le plus important de l'entrainement 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.

Vous pouvez faire cet entrainement en équipe de deux. Si vous le faite en équipe de deux, chaque personne doit compléter 25 rondes. Vous devez faire vos rondes de façon consécutives. Ceci veut dire que vous pouvez seulement commence votre ronde une fois que votre partenaire termine la sienne.

Séries et répétitions :

1 ronde équivaut à :

5 squats

6 fentes avec saut

7 extensions de bras



RÉPÉTER POUR UN TOTAL
DE 25 RONDES