

**Entraînement « MetCon » sans équipement #7**

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 entraînement consiste d'un total de 3 différents exercices qui cibles les muscles des jambes, les pectoraux et les triceps. Une ronde à une durée de 1 minute. À chaque minute, vous devez faire 6 extensions de bras, 6 montes-descends et 6 fentes. Si vous compléter les 3 exercices en 40 secondes par exemple, vous avez 20 secondes de pause. En moyenne, vos exercices devraient vous prendre entre 35 à 40 secondes. Si vous complétez les exercices plus rapidement, vous pouvez ajouter des répétitions (ex : 8 ou 10). La mesure de cet entraînement est la durée, c'est-à-dire que votre niveau de performance est mesuré par rapport à combien longtemps vous êtes capable de faire l'entraînement;

- 10 minutes = débutant
- 15 minutes = intermédiaire
- 20 minutes = avancé
- 30 minutes si vous voulez un plus gros défi!!!

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 :

1 ronde équivaut à :

- 6 extensions de bras
- 6 montes-descends
- 6 fentes



VOUS AVEZ UNE MINUTE  
POUR COMPLÉTER LA  
RONDE.

MISE AU POINT: SI VOUS  
TERMINEZ LA RONDE EN 40  
SECONDES, VOUS AVEZ 20  
SECONDES DE PAUSE.