

**Entrainement « MetCon » sans équipement #8**

Source : JT Fitness & Health (facebook et instagram)

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

Groupes musculaires ciblés : abdominaux, jambes, deltoïdes

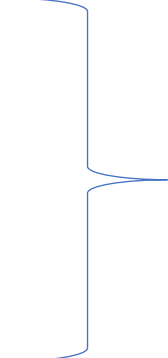
Équipement : aucun

Directives :

Cet entrainement contient un total de 10 différents exercices qui cibles les muscles des jambes, les abdominaux et les deltoïdes (épaules). Une ronde consiste de 5 minutes d'effort continu. Chaque exercice est fait pour une durée de 30 secondes. Les exercices sont fait immédiatement une à la suite de l'autre. À la fin du 5 minutes, vous aurez une pause de 1 minutes. Pour compléter l'entrainement, vous devez faire 3 à 4 rondes. 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.

Séries et répétitions :

- |                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| • Sauts latéraux                 | 30 secondes        |
| • Élévation des gastrocnémiens   | 30 secondes        |
| • Battements de jambes           | 30 secondes        |
| • Pont de fessier, statique      | 30 secondes        |
| • Extension de bras en pic       | 30 secondes        |
| • « Superman »                   | 30 secondes        |
| • Planche                        | 30 secondes        |
| • Planche coude à bras           | 30 secondes        |
| • Redressements assis inversés   | 30 secondes        |
| • Squat statique (position base) | 30 secondes        |
| • <b>PAUSE</b>                   | <b>60 SECONDES</b> |



Répétez 3 à 4 fois.