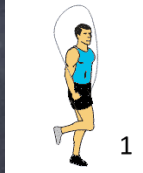


# C A R D I O



## corde à sauter

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Etre le plus léger possible ( ne pas faire de bruit)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Si vous n'avez pas de corde faites des montées de genoux



## Montée de genoux

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## Tipping :

Prendre la position come sur la photo, puis décoller les talons et alterner le plus vite possible le passage d'un pieds sur l'autre ( désolée je n'ai pas trouvé d 'images plus explicites)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## 3- Burpee

Partir en position de gainage, ramener les deux jambes entre les bras et ce relever en faisant un saut

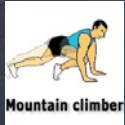
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Ramener une jambe après l'autre pour rendre l'exercice plus facile



## Jumping jack

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Etre le plus léger possible ( ne pas faire de bruit)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## Mountain climber

Ramener ses pieds en alternance vers ses mains

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti