

CONSIGNES

Enchaînez les cinq exercices, le plus rapidement et avec la bonne exécution, les uns après les autres.

Comptez le nombre de tours réalisés en 20 minutes.

L'objectif est de faire le plus de tours possible (tour validé si l'ensemble des exercices est réalisé).

Durée 20 minutes


Résultat de référence 8 tours

Conseils :

Faites des pauses quand vous le désirez : chacun gère son effort comme il le souhaite.


Commencez à un rythme assez réduit (BORG 5/6) puis montez progressivement l'intensité jusqu'au 5 dernières minutes (BORG 7/8).

1 JUMPING JACK




30 répétitions

2 DEMI BURPEES




10 répétitions

5 MOUNTAIN CLIMBER



30 répétitions
(30 à droite et 30 à gauche)

4 SQUAT JUMP



30 répétitions

3 MONTEES DE GENOUX



30 répétitions
(30 à droite et 30 à gauche)