

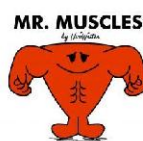
# SEANCE TYPE :

## Dans la séance :

- Une partie travail cardio



- Une partie travail musculaire



- Une partie étirement



## A vos chronometres !!!!



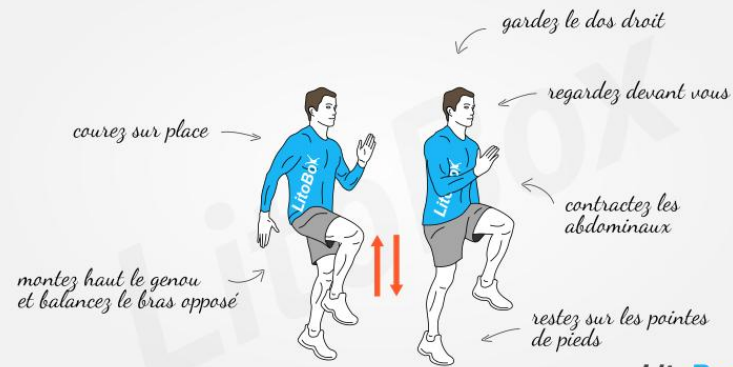
### 1 : travail cardio :

Au choix : prendre trois exercices au choix selon le matériel qu'on a :

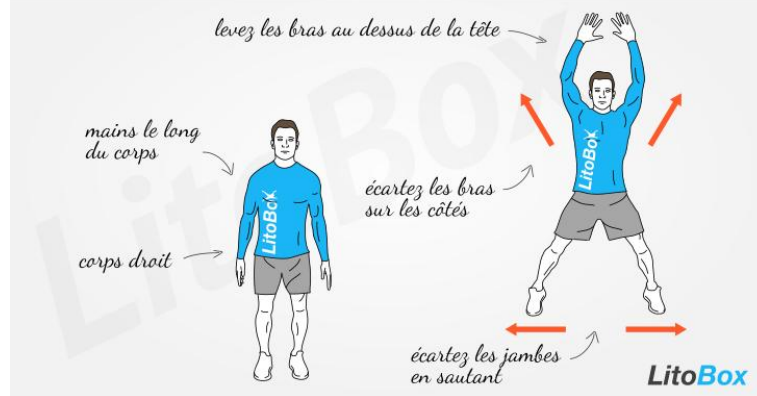
- Série de 30 secondes d'activités / 30 secondes de repos pendant 3 minutes
- N'oubliez pas de boire !

Soit Corde à sauter :





Soit lever de jambes :

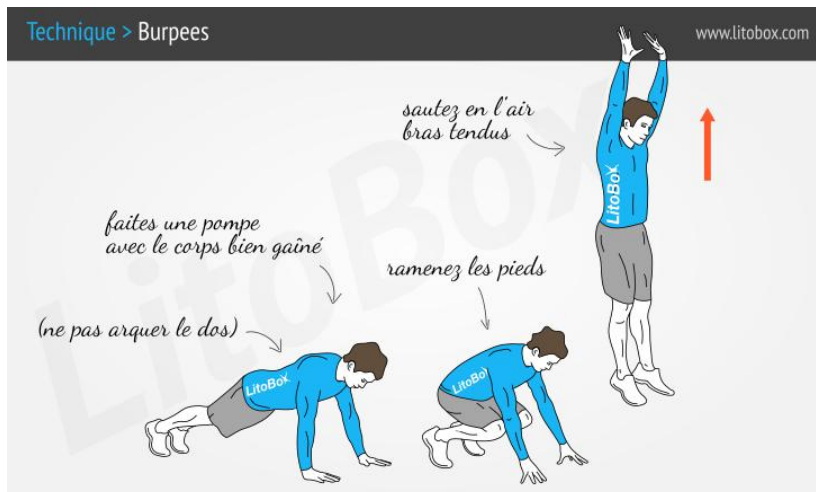


Soit Jumping jack :



**Soit mountain climbers :**

**Soit burpees pour les confirmés :**



**Mme Noël**