





# DEFI DU JOUR

## LA FORME REVIENT

Après un échauffement 6' de course ou marche sportive, une mobilisation articulaire, pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivants : Séance cardio, réaliser 30'' d'un exercice puis 30'' de récupération en marchant, faire les 5 exercices ci-après, repos de 3' puis c'est reparti. Réaliser la série 2x pour les moins affûtés et 4x pour les plus en forme. Courage.

| EXERCICES        | NUMERO D'EXERCICE | DIFFICULTES AU CHOIX   |   |   |   |
|------------------|-------------------|--|---|---|---|
|                  |                   |  |  |  |  |
| BURPEES          | 10                |  |   |   |   |
| COURSE SUR PLACE | 12                |  |   |   |   |
| SKIPPING         | 34                |  |   |   |   |
| JUMPING JACK     | 13                |  |   |   |   |
| CORDE A SAUTER   | 15                |  |   |   |   |

ETIREMENT LONGS AVANT DE DORMIR  
(30'')

BUVEZ DE L'EAU