

JOUR 5



Contrat du jour

Réaliser le plus vite possible tous les exercices dans l'ordre de ton choix

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	40 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	40 répétitions	30 pied G 30 pied D	40 répétitions
Récupération	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>	<i>Selon la fatigue</i>
Illustration						

Lorsque cela devient trop difficile fais des pauses !

Ton bon placement doit rester ta préoccupation majeure !

Après 3 minutes de récupération, essaie de battre ton record sur un deuxième essai
Après 3 nouvelles minutes de récupération, essaie de faire aussi bien que la première fois

F.C DE DEBUT DE SEANCE
..... puls/min

F.C DU TOUR 1 :puls/min

F.C DU TOUR 2 :puls/min

F.C DU TOUR 3 :puls/min

TEMPS DU TOUR 1 :min

TEMPS DU TOUR 2 :min

TEMPS DU TOUR 3 :min

TEMPS TOTAL EQUIPE :min

