

CARDIO-MILITAIRE (31 MIN)

RioTinto

PRÉSENTE

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

LA
COURSE
Alimentée par Saputo

Entraînée par
sports
experts®

RÉPÉTER LE PROGRAMME 3 X

BLOC 1 | PAUSE 60 S | BLOC 2 | PAUSE 60 S | BLOC 3 | PAUSE 60 S

BLOC 1

Fente arrière
30 s



1.

Jumping jack
30 s



2.

**Varier la vitesse pour plus d'intensité.*

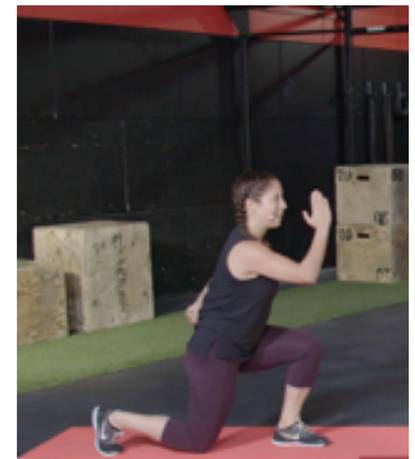
Grimpeur
30 s



3.

**Varier la vitesse pour plus d'intensité.*

Fente ski
30 s

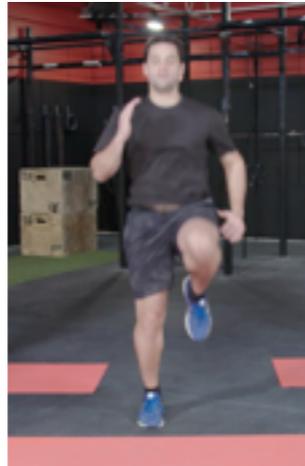


4.

**Effectuer une fente sautée pour plus d'intensité.*

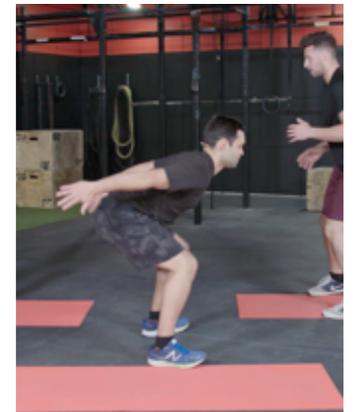
BLOC 2

Genou haut
40 s



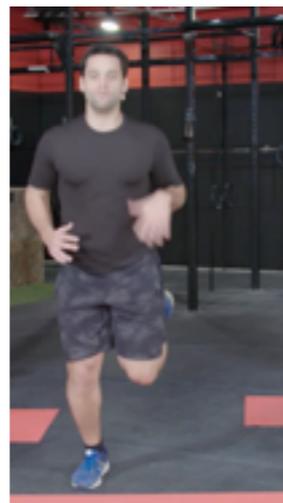
1. * Varier la vitesse pour plus d'intensité.

Squat sauté sur place
40 s



2. * Avec rotation pour plus d'intensité.

Talon-fesse
40 s



3. * Varier la vitesse pour plus d'intensité.

Squat + fente
40 s



4. * Varier la vitesse pour plus d'intensité ou ajouter un saut.
* Alternier le côté.



BLOC 3

Saut latéral
40 s



1. **Varier la vitesse pour plus d'intensité.*

Fente vers genou haut
40 s



2. **Changer de côté à 20 s.*

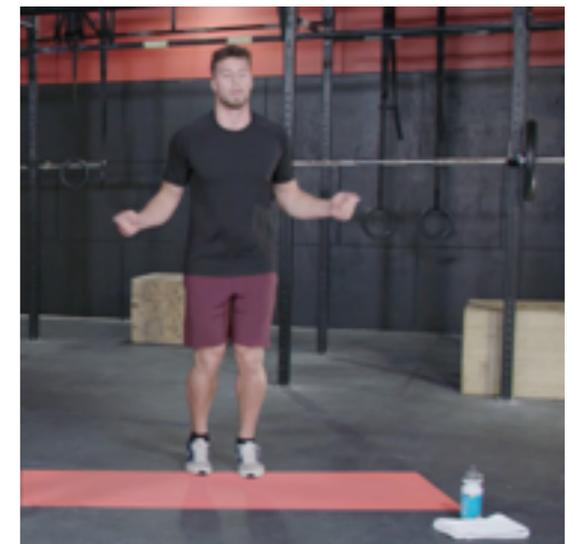


Saut vertical
à une jambe
40 s



3. **Changer de côté à 20 s.*

Corde à sauter
(sans corde)
40 s



4.