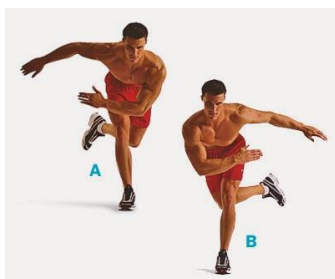


Challenge N°3 Conditionnement Métabolique



Vietnam Training



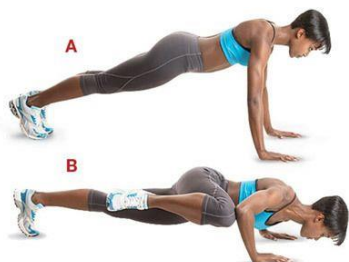
1 Patineur



2 Squat Sauté 180°



3 Marche de l'ours Pompe + Saut



4 Planche Spiderman



5 Burpees

CONSIGNES :

Travail Pyramidal : UNE répétition de chaque exercice sous forme de circuit sans temps de pause puis 2 jusqu'à 5, 8 ou 10 et on redescend de la même façon sans temps de repos.

Débutant : 5 TOURS

Intermédiaire : 8 TOURS.

Confirmé : 10 TOURS.

REMARQUES SUR LE PROGRAMME

S'inscrire dans une dynamique de progression ou tu augmenteras la qualité d'exécution, l'amplitude de mouvement et le nombre de tours sur chaque exercice dynamique.

Gardez un rythme de mouvement lent et contrôlé pour concentrer le travail sur le muscle ciblé et se préserver d'un risque de blessure.

Au bout de quelques semaines (3 à 4 semaines), tu pourras rajouter une deuxième séance si tu veux.

**CHERS ADHERENTS ISB
BON CHALLENGE A TOUS ET A TOUTES !**