

Fitness de la semaine

CORDES A SAUTER

D'ABORD REGARDE LA VIDEO

LUNDI : CORDES A SAUTER

Répéter autant de fois que possible :

- Sauter à pieds joints à 2 temps
- 1 min de sauts
- 30" de pause

MARDI : CORDES A SAUTER

Répéter autant de fois que possible :

- Sauter en courant sur place
- 1 min de sauts
- 30" de pause

MERCREDI : CORDES A SAUTER

Répéter autant de fois que possible :

- Sauter à pieds joints à chaque temps
- 1 min de sauts
- 30" de pause

JEUDI : CORDES A SAUTER

Répéter autant de fois que possible :

- Sauter en alternant pied gauche pied droit à chaque temps
- 1 min de sauts
- 30" de pause

VENDREDI : CORDES A SAUTER

Répéter autant de fois que possible :

- Sauter à pieds joints à chaque temps en croisant les bras tous les 5-6 sauts
- 1 min de sauts
- 30" de pause

VENDREDI : CORDES A SAUTER

Répéter autant de fois que possible :

- Sauter à pieds joints à chaque temps en passant 2 fois la corde sous les pieds tous les 5-6 sauts
- 1 min de sauts
- 30" de pause

DIMANCHE : CORDES A SAUTER

Défie tes camarades en faisant :

- Un max de croisés à la suite
- Un max de double passage de corde sous les pieds à la suite
- Un max de sauts en 1 ou 2 min