

Ufosebouger # 8

HIIT

Baskets bouteille d'eau

3 tours

30 sec d'effort et 30 sec de récup 1 min de récupération entre les tours

On s'adapte mais on se donne à fond pendant les 30 secondes d'exercice.

Exo 1 tiping (petits pas sur place) ++ sauts

Exo 2 planche (+ sur les genoux, ++ sur les pointes de pieds +++ commando) aller toucher 2 fois ses épaules)

Exo 3 sauts à la corde

Exo 4 relevé de bassin papillon (les plantes de pieds l'une contre l'autre)

Exo 5 fente arrière+ montée de genoux