Chrono Challenge 1

la répétition de +

Matériel

- 1 step ou marche d'escalier
- 1 poids d'environ 3 kg

Structure de la séance :

Réalisez le meilleur temps possible. Prenez des pauses quand vous le souhaitez, mais le chrono continue de tourner.

Réalisez 1 répétition de l'exercice 1, puis 1 du 2, 1 du 3 etc... Au 2ème tour 2 rép. par exercice, au 3ème 3 rép. et ainsi de suite jusqu'au 8ème tour (8 rép par ex.)

Exercice 1: Genoux croisés (1 rep = 2 genoux)

Exercice 2: Pompe burpee squat

Exercice 3: Arraignée (1 rep = 2 genoux)

Exercice 4: Burpee + saut step

Exercice 5: Squat & press

Exercice 6: Triceps press

Exercice 7: Fentes rameur (1 rep = 2 fentes)

Belli Sport Coaching Anthony Belli

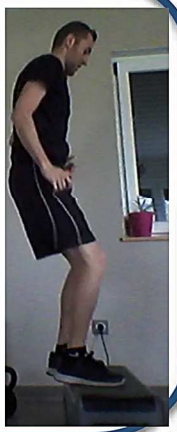
Chrono Challenge 1

la répétition de +

1-Genoux croisés

2- Pompe burpee Squat

3- Arraignée

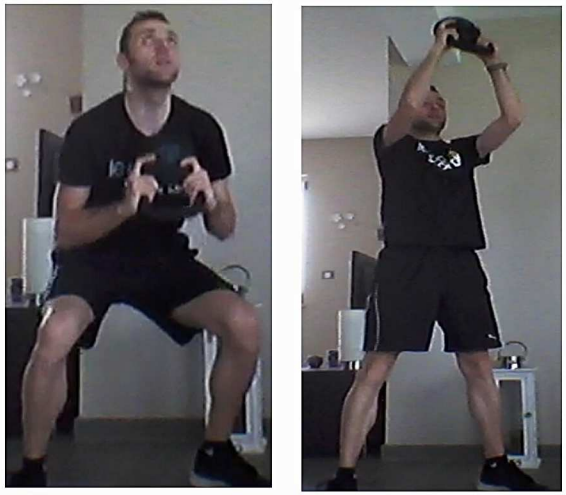


4- Burpee + saut step

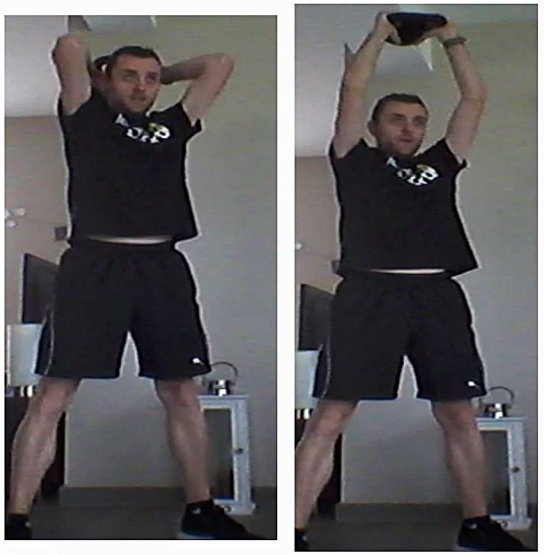
Belli Sport
Coaching Anthony Belli

Chrono Challenge 1

la répétition de +



5- Squat Press



6- Triceps Press

7- Fentes alternées

Belli Sport
Coaching Anthony Belli