

# Cardio express

## PRÉSENTATION DES 5 EXERCICES ET LEURS VARIANTES

- . Faites chaque exercice pendant 30 secondes, en prenant une pause de 10 secondes entre chacun.
- . Répétez 3 ou 4 fois d'affilée la séquence des 5 exercices pour atteindre au moins 10 minutes de cardio au total.
- . Optez pour la variante qui vous permet de fournir un effort adapté à votre niveau.
- . Échauffez-vous quelques minutes avant de commencer.

### EXERCICE 1

#### TALON-FESSE

##### AVEC PIEDS ÉCARTÉS<sup>1</sup>

- . Pieds écartés, amenez le talon à la fesse de la même jambe.
- . Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

##### LÉGÈRE COURSE<sup>2</sup>

- . Faites une course sur place en amenant les talons aux fesses.
- . Balancez les bras comme à la course.

##### SPRINT

- . Augmentez la vitesse pour simuler un sprint.



1



2



1



2

### EXERCICE 2

#### JUMPING JACK

##### SANS SAUTS

- . Faites un pas de côté avec le pied droit en levant le bras droit vers le haut, et en vous penchant un peu vers la gauche.
- . Répétez le mouvement avec l'autre jambe et l'autre bras.

##### AVEC SAUTS<sup>1,2</sup>

- . Faites un saut en écartant les pieds de chaque côté tout en levant les deux bras vers le haut pour amener les mains au-dessus de la tête. Gardez le cou dégagé.

##### RAPIDE

- . Augmentez la vitesse des mouvements.

### EXERCICE 3

#### SKI DE FOND

##### SANS SAUTS

- . Faites un pas vers l'arrière en levant le bras de la même jambe vers l'avant.
- . Revenez en position droite: les pieds ensemble et les bras le long du corps.
- . Répétez le mouvement avec l'autre jambe et l'autre bras.

##### AVEC SAUTS

- . Alternez les jambes et les bras en faisant un saut.

##### RAPIDE

- . Augmentez la vitesse et l'amplitude des mouvements de bras et de jambes.



### EXERCICE 4

#### SQUAT SAUTÉ

##### SANS SAUTS

- . Les bras vers l'avant, descendez comme pour vous asseoir en gardant le poids dans les talons.
- . Remontez debout, jusque sur la pointe des pieds, en levant en même temps les bras vers le haut.
- . Redescendez en position assise, bras devant.

##### AVEC SAUTS

- . Faites le même mouvement que ci-dessus mais relevez-vous en faisant un saut comme pour aller toucher le plafond avec les doigts.

##### RAPIDE

- . Augmentez la hauteur des sauts ou la vitesse de l'enchaînement.

### EXERCICE 5

#### COUDE - GENOU

##### AVEC MAINS SUR LES ÉPAULES

- . Pieds écartés d'une largeur plus grande que les hanches.
- . Ramenez le coude droit vers le genou gauche devant vous.
- . Faites le même mouvement avec l'autre jambe et l'autre bras.

##### AVEC TIRADE DE BRAS

- . Ramenez la main vers le haut, sur le côté, après avoir touché le genou avec le coude.
- . Contractez les abdominaux chaque fois que vous vous penchez vers l'avant, mais sans vous recroqueviller sur vous-même.

