

PROGRAMME

Cardio 

TOUGO TOUGO TOUGO TOUGO TOUGO

express

PRÉSENTATION DES 5 EXERCICES ET LEURS VARIANTES

- S'échauffer quelques minutes avant de commencer.
- Opter pour la variante qui nous permet de fournir un effort adapté à notre niveau.
- Faire chaque exercice pendant 30 secondes, en prenant une pause de 10 secondes entre chacun.
- Répéter 3 ou 4 fois d'affilée la séquence des 5 exercices pour atteindre au moins 10 minutes de cardio au total.

EXERCICE 1

Talon-fesse

AVEC PIEDS ÉCARTÉS¹

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

LÉGÈRE COURSE²

- Courir sur place en amenant les talons aux fesses.
- Balancer les bras comme à la course.

SPRINT

- Augmenter la vitesse pour simuler un sprint.

MISE EN GARDE

Nos conseils et exercices s'adressent à des personnes en santé. Il est recommandé aux personnes souffrant d'une blessure ou d'un problème de santé d'obtenir des conseils personnalisés d'un professionnel ou une professionnelle de la santé.

**EXERCICE 2**

Jumping Jack

SANS SAUTS

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

AVEC SAUTS^{1,2}

- Faire 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. Garder le cou dégagé.

RAPIDE

- Augmenter la vitesse des mouvements.

EXERCICE 3

Ski de fond

SANS SAUTS^{1,2}

- Faire un pas vers l'arrière en levant le bras du même côté vers l'avant.
- Revenir en position droite : les pieds ensemble et les bras le long du corps.
- Répéter le mouvement avec l'autre jambe et l'autre bras.

AVEC SAUTS

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

RAPIDE

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



EXERCICE 4

Squat sauté

SANS SAUTS¹

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

AVEC SAUTS²

- Faire le même mouvement que ci-dessus mais se relever en faisant un saut comme pour aller toucher le plafond avec les doigts.

RAPIDE

- Augmenter 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, ramener le coude droit vers le genou gauche devant soi.
- Faire le même mouvement avec l'autre jambe et l'autre bras.

AVEC TIRADE DE BRAS^{1,2}

- Ramener la main vers le haut, sur le côté, après avoir touché le genou avec le coude.
- Contracter les abdominaux chaque fois qu'on se penche vers l'avant, mais sans se recroqueviller sur soi-même.

