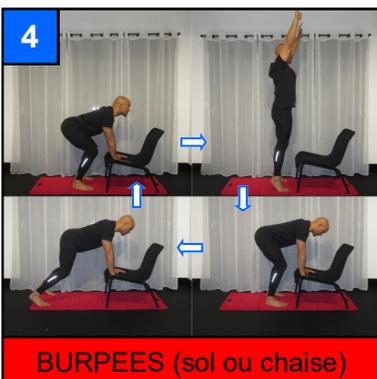
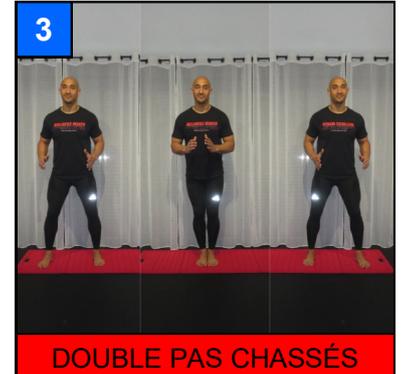
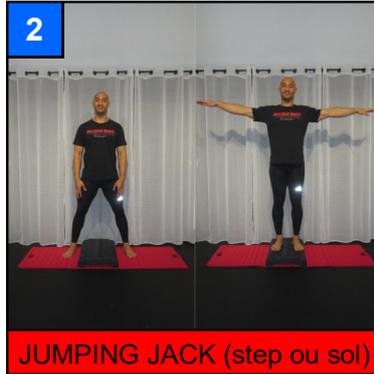


# CARDIO-TRAINING

## ÉCHAUFFEMENT

Choisir entre MARCHER, COURIR, VÉLO ou CORDE À SAUTER  
Sur place ou en mouvement, en intérieur ou extérieur

## CORPS DE SÉANCE

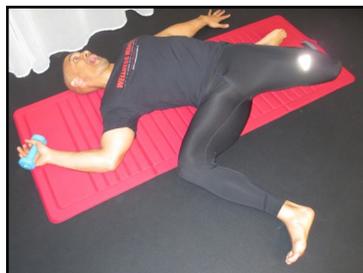


Enchaîner les 5 exercices  
**E** = 40 sec    **R** = 20 sec    3 à 5 tours

*Tous les mouvements se feront de façon dynamique et avec impulsion ou pas*

## STRETCHING

### DEAD FREEZE



Photographie ta DEAD FREEZE

Met la sur Insta ou en photo profil sur FB (\*)

Met le lien de mon site internet et identifie moi sur la photo (\*)

Obtiens le plus de «LIKE» en 1 semaine et envoie moi en mp le screen de ta photo avec les likes, le dimanche avant 20h (heure française) et gagne 1 séance de 45 min de ton choix en vidéo live

*(\*) Si une des conditions n'est pas remplie le compte des « LIKES » ne sera pas possible*