

Iron Ladies



Entrainement spécial perte de gras

Objectifs:

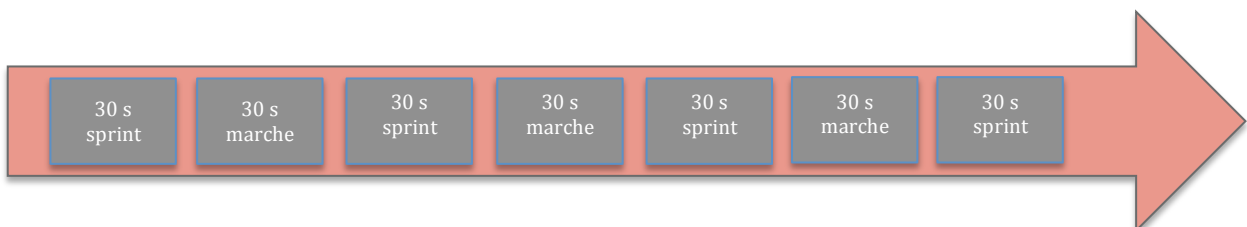
- ✓ Perte de gras
- ✓ Rentabiliser son temps d'entraînement
- ✓ Amélioration cardio-vasculaire

Durée d'entraînement : 10 minutes

Commencer par 3 minutes d'échauffement en courant légèrement ou en faisant des petits sauts sur place

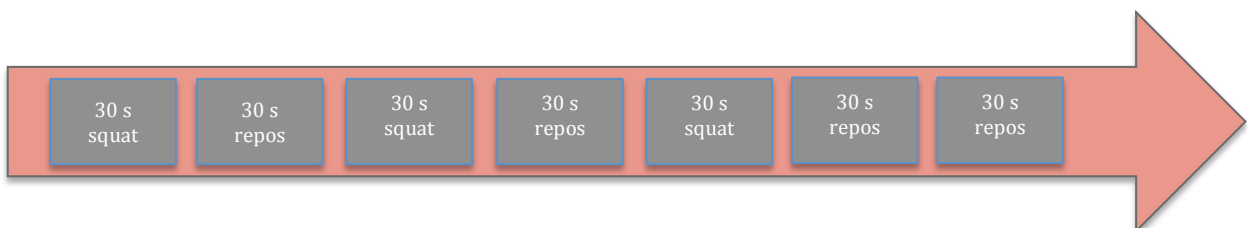
1. Première option : 'tout cardio'

Pour cet exemple, j'ai choisi le sprint mais vous pouvez pratiquer la même méthode avec n'importe quel exercice cardio. Le plus important c'est que durant les 30 secondes 'actives' vous vous donniez à 100%.



2. Deuxième option : 'muscu + cardio'

Pour cet exemple, j'ai choisi le squat mais vous pouvez pratiquer la même méthode avec un autre exercice musculaire. Le plus important c'est que durant les 30 secondes 'actives' vous vous donniez à 100%.



Iron Ladies

www.iron-ladies.com

Copyright 2015 © Iron Ladies - Tous droits réservés