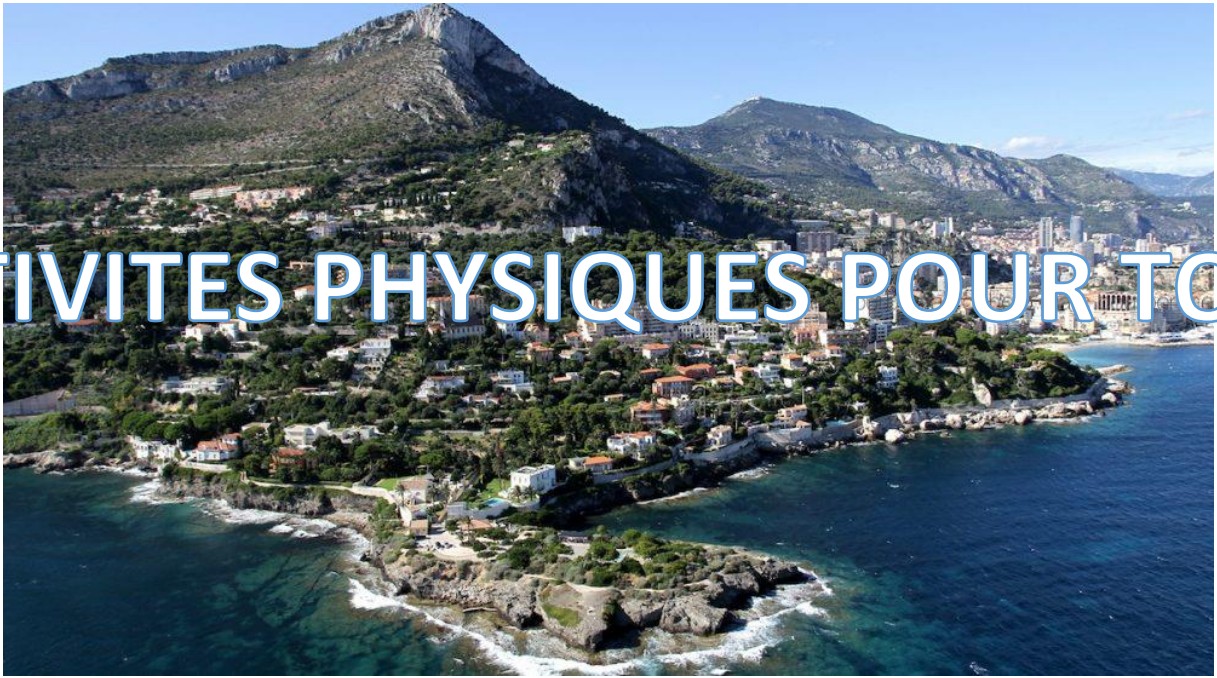



# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ADULTES

 <p>1 2 3 4</p>	<p><b>Burpees</b></p> <p><b>Matériel :</b> Tapis (facultatif)</p> <p><b>Descriptif :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Squat - Flexion des jambes - Mains au sol</li><li>2) Pompe - Flexion/Extension des bras en gainage ventral</li><li>3) Regroupé pieds et mains au sol</li><li>4) Saut vertical corps droit</li></ol> <p><b>Objectif de l'exercice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Exécutez 8 à 10 burpees en 30 secondes puis 30 secondes de récupération.</li><li>→ Débutez par 4 séries de 30/30 et monter progressivement au fur et à mesure des semaines pour atteindre 10 séries de 30/30.</li></ul> <p><b>Muscles sollicités :</b> Jambes, fessiers, abdominaux, pectoraux, bras et épaules</p> <p><b>Notre conseil :</b> Pratiquez cet exercice à plusieurs est plus motivant et plus attrayant</p>
--	---