

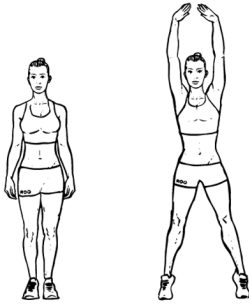
4 Minutes Morning Workout

Tabata style

Circuit conçu pour les personnes pressées le matin, mais qui souhaitent faire quelques exercices pour bien démarrer leur journée.
Répétez le circuit ci-dessous deux (02) fois. (ou plus si vous avez plus de temps)

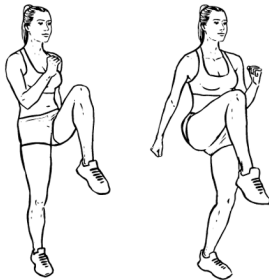
Circuit x 2

Jumping jacks



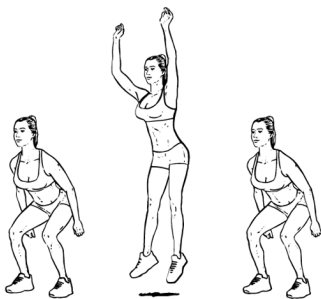
20 secondes vitesse maximale
10 secondes repos

Montée de genoux



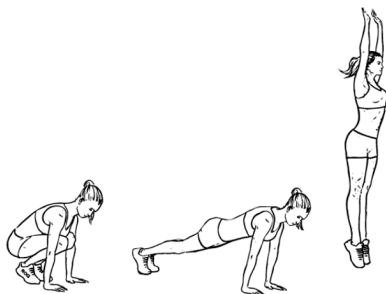
20 secondes vitesse maximale
10 secondes repos

Jump squat



20 secondes vitesse maximale
10 secondes repos

Burpee



20 secondes vitesse maximale
10 secondes repos