

RENTRÉE CARDIO : ENTRETIENEZ VOTRE MOTIVATION

CHALLENGE #1

SQUAT

LE PROGRAMME - ÉCHAUFFEMENT 2 MIN DE CORDE À SAUTER TOUS LES JOURS

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
30 squats + 10 squats jump	40 squats + 15 squats jump	50 squats + 20 squats jump	60 squats + 25 squats jump	70 squats + 30 squats jump	85 squats + 40 squats jump	100 squats + 50 squats jump

LES EXERCICES

SQUAT
JUMP



SQUAT



QUELLE TENUE ?

Idéale pour
votre pratique,
**la panoplie
500 bleue**

Maintien
moyen



Évacuation de la
transpiration
★★★★

Extensibilité
★★★★

Flexibilité
multidirectionnelle

Le challenge en vidéo sur :
www.decathlon.fr

#Mydomyoschallenge

DOMYOS