

RENTRÉE CARDIO : ENTRETIENEZ VOTRE MOTIVATION



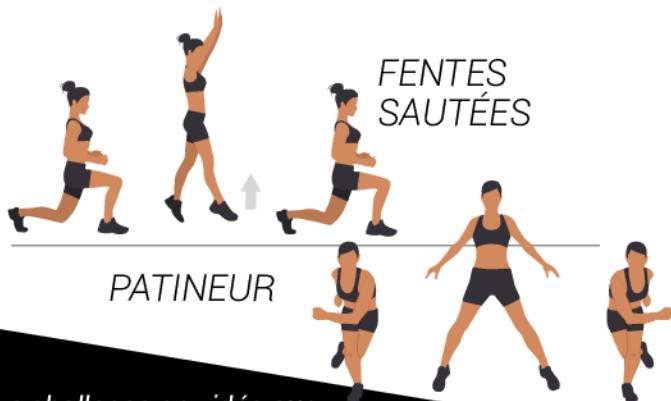
CHALLENGE #3 FESSIERS

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
2 min de fentes sautées + 30 patineurs	3 min de fentes sautées + 40 patineurs	4 min de fentes sautées + 50 patineurs	5 min de fentes sautées + 60 patineurs	6 min de fentes sautées + 70 patineurs	8 min de fentes sautées + 90 patineurs	10 min de fentes sautées + 100 patineurs

SELON VOTRE RYTHME, RÉPARTISSEZ LES EXERCICES SUR VOTRE JOURNÉE !

LES EXERCICES



QUELLE TENUE ?

*Idéale pour votre pratique,
la panoplie
500 bleue*

Maintien moyen



Evacuation de la transpiration
★★★★

Extensibilité
★★★★

Flexibilité multidirectionnelle

DOMYOS

Le challenge en vidéo sur :
www.decathlon.fr

#Mydomyoschallenge