

Entrainons-nous !

CARDIO TRAINING À LA MAISON AIR+R

	ACTIVITÉ	TEMPS	REPS
NIVEAU 1	<p>On pense à bien respirer!!!</p> <ul style="list-style-type: none">• Contre un mur, se positionner en chaise statique pendant 10 secondes,• Puis marcher jusqu'à une chaise positionnée à 5 mètres de vous.• S'asseoir sur la chaise (sans appuyer votre dos sur le dossier) lever les jambes, pointes de pieds vers vous et maintenir 10 secondes. <p>Pour suivre cette séquence en vidéo cliquer ici : séquence 1</p>	15 à 20 min	3 à 4 fois
NIVEAU 2	<p>On pense à bien respirer!!!</p> <ul style="list-style-type: none">• Monter sur les pointes de pieds et tenir 10 secondes• Puis se positionner en chaise statique pendant 10 secondes,• Marcher jusqu'à une chaise positionnée à 5 mètres de vous.• S'asseoir sur la chaise (sans appuyer votre dos sur le dossier) lever les jambes, pointes de pieds vers vous et maintenir 10 secondes. <p>Pour suivre cette séquence en vidéo cliquer ici : séquence 2</p>	15 à 20 min	3 à 4 fois

NIVEAU 3

On pense à bien respirer!!!

- Monter sur les pointes de pieds et tenir 10 secondes.
- Puis se positionner en chaise statique en mettant les bras tendus devant, sans dépasser la ligne des épaules (avec un manche à balai), pendant 10 secondes,
- Marcher, en gardant les bras tendus, jusqu'à une chaise positionnée à 5 mètres de vous.
- S'asseoir sur la chaise (sans appuyer votre dos sur le dossier) lever les jambes, pointes de pieds vers vous et maintenir 10 secondes.

Pour suivre cette séquence en vidéo cliquer ici : [séquence 3](#)

20 à 25 min

3 à 4 fois

NIVEAU 4

On pense à bien respirer!!!

- Monter sur les pointes de pieds et tenir 10 secondes.
- Puis se positionner en chaise statique en mettant les bras tendus devant, sans dépasser la ligne des épaules (avec un manche à balai) pendant 10 secondes,
- Marcher en fente (en gardant les bras tendus devant) jusqu'à une chaise positionnée à 5 mètres de vous.
- S'asseoir sur la chaise (sans appuyer votre dos sur le dossier), en gardant les bras tendus devant, lever les jambes, pointes de pieds vers vous et maintenir 10 secondes.

Pour suivre cette séquence en vidéo cliquer ici : [séquence 4](#)

20 à 25 min

3 à 4 fois