

Workout débutant n°1

Sets (séries) : 4 / pour un temps : 18'30 • 33 intervalles / Préparation : 10 sec • 1 intervalle /
Work (exercices) : 05:20 • 16 intervalles / Rest (récupération) : 4:00 • 12 intervalles / Rest
between sets (récupération entre les séries) : 03:00 • 3 intervalles / Cool down (retour au
calme) : 06:00 • 1 intervalle.

Set: 1

Cycle: 1

1. Prepare: 10 • 18:30

2. Work: 20 • **Jumping jack** • 18:20

3. Rest: 20 • **récupération marchée** • 18:00

Cycle: 2

4. Work: 20 • **Gainage** • 17:40

5. Rest: 20 • **récupération marchée** • 17:20

Cycle: 3

6. Work: 20 • **Squat** • 17:00

7. Rest: 20 • **récupération marchée** • 16:40

Cycle: 4

8. Work: 20 • **Abdominaux dynamiques** • 16:20

9. Rest between sets: 60 • **récupération passive** • 16:00

...set 2, 3, 4

33. Cool down: 360 • **Étirements** • 06:00

Finish • 00:00