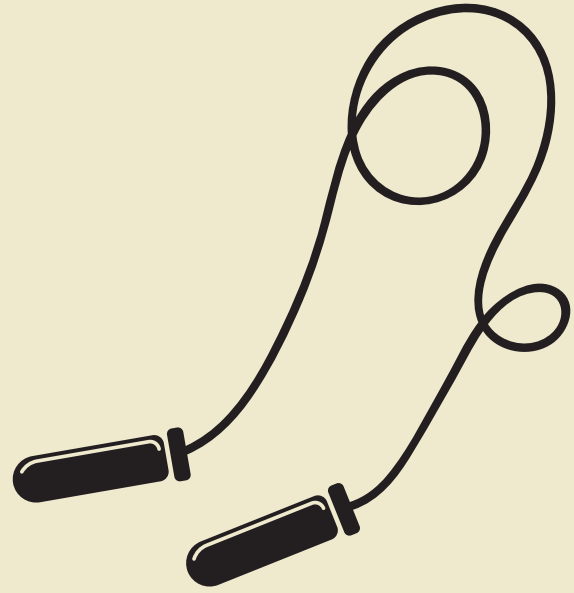


ENTRAINEMENT 100% CARDIO

FOOTING ET CORDE À SAUTER

www.joanabfitness.com

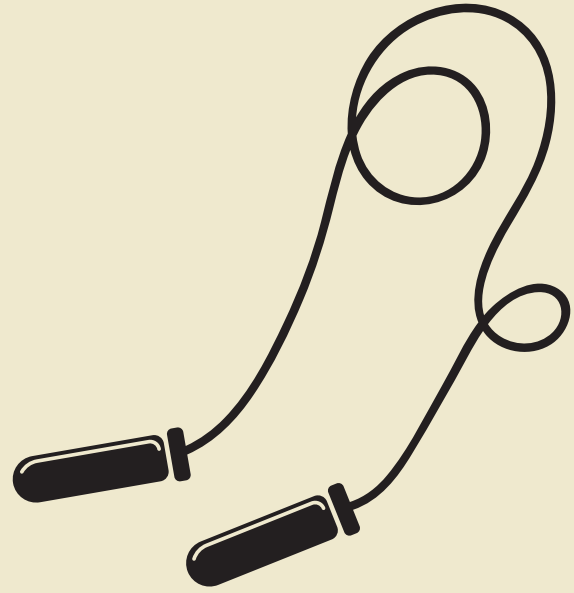


À faire à jeun

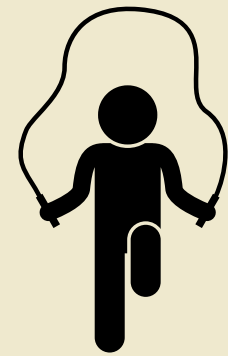
Les bienfaits du cardio-training à jeun

- Augmentation de la perte de poids car la consommation des lipides est 5 fois plus élevée quand on fait du sport à jeun car les stocks de glycogène sont au plus bas.
- Une séance de cardio-training de bon matin aide à booster votre métabolisme car vous allez continuer à brûler des calories tout au long de la journée, même après la séance.
- D'après des études lorsqu'on réalise une séance de sport le matin à jeun cela développe une hormone qui supprime la sensation de faim, ainsi on mangera moins et mieux tout au long de la journée.

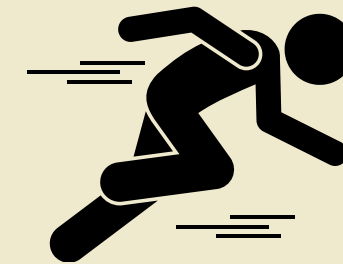
Entrainement



- Démarrer par 5 minutes de marche rapide
- 3 minutes de course allure modérée
- 50 sauts corde à sauter



- 30 secondes sprint



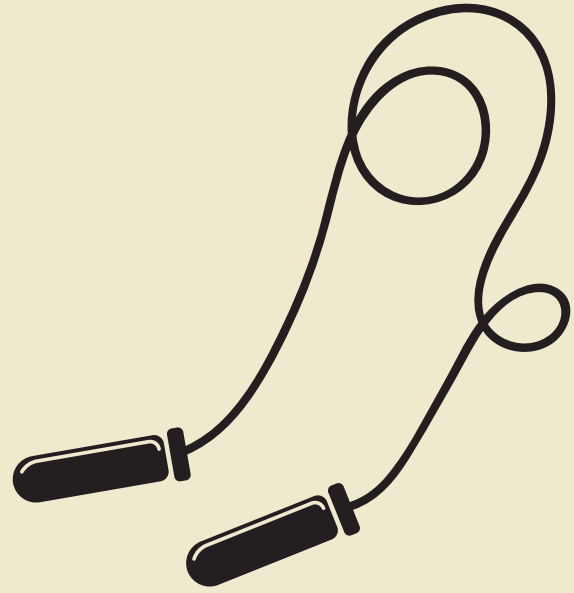
- Retour au calme marche lente 1 min



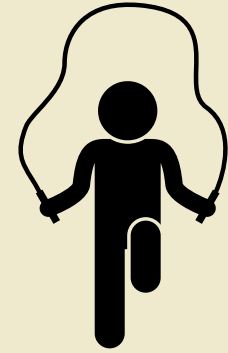
- Course 2 min



Entrainement



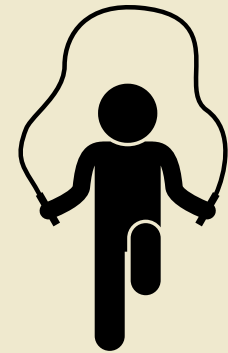
- 40 sauts corde à sauter



- Sprint 1 min



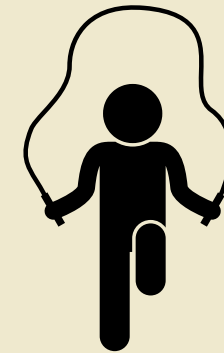
- 30 sauts corde à sauter



- Retour au calme 1 min de marche lente



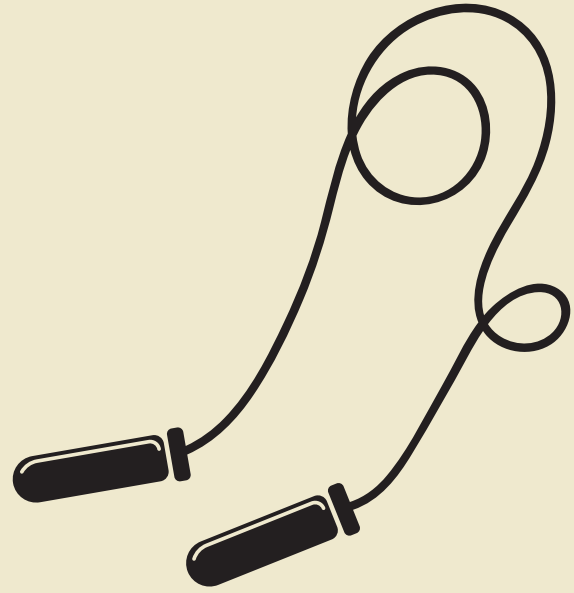
- 30 sauts corde à sauter



- 40 secondes sprint



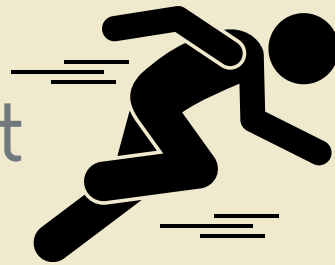
Entrainement



- 20 sauts corde à sauter



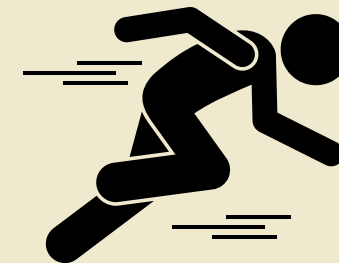
- 30 secondes sprint



- 10 sauts corde à sauter



- 20 secondes sprint



- Retour au calme marche lente 3 minutes

- Course allure modérée 7 min





Bon courage mes warriors