

Défi sportif n°3 : burpees

Objectif : Réaliser l'exercice de son choix le plus de fois possible en 30 sec

Exercice

Burpees



Consignes

Mouvement en 5 étapes :

- ✓ 1 Position de départ : pieds serrés, bras le long du corps
 - ✓ 2 Fléchir les jambes et aller poser les mains vers au sol, ses pieds
 - ✓ 3 Sauter pour amener ses pieds vers l'arrière tout en restant en appui sur les mains. Epaulles, bassin et chevilles doivent être alignés (comme en position de gainage)
 - ✓ 4 Sauter pour ramener les pieds vers les mains et revenir comme dans la position 2
 - ✓ 5 Se redresser et sauter vers le haut en levant les bras au ciel
- Respirer de façon régulière
→ Rester gainé, tonique à l'étape 3
→ Réaliser le mouvement de la manière la plus fluide et dynamique possible

Variation : si le saut est impossible

- Sur les étapes 3 et 4 : bouger les jambes une par une
- Sur l'étape 5 : enlever le saut vertical et simplement monter sur la pointe des pieds en se redressant