

HIIT* pour les petits

Chaque animal représente un exercice à répéter de manière intensive pendant 45 secondes. On reprend après 15 secondes de pause et on répète le circuit pendant 7 minutes.



Les sauts de grenouille

Hop hop hop, saute comme une grenouille



La course de l'ours

Mains et pieds sur le sol, hanches en l'air, avance gauche et droite comme un ours



La balade du gorille

Mets-toi en position de sumo, tes doigts doivent toucher le sol. Balade-toi comme si tu étais un gorille.



Les sauts de l'étoile de mer

Saute comme un pantin, mais en plus, tu écartes les bras et les jambes quand tu sautes, comme si tu étais une étoile de mer



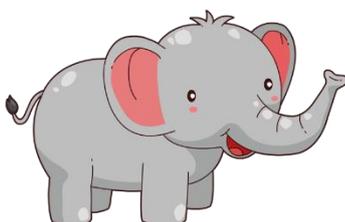
Le sprint du guépard

Cours aussi vite que possible, aussi vite que le plus rapide de la terre, le guépard.



La marche du crabe

Assied-toi et pose tes mains sur le sol, derrière toi, près de tes hanches. Lève tes fesses du sol et avance de côté.



Les pas d'éléphants

Marche sur place, monte le plus haut possible tes genoux et repose-les le plus lourdement possible sur le sol, comme si tu étais un éléphant

Les sauts de grenouille



Le course de l'ours



La balade du gorille



La balade du gorille



La marche du crabe

