



Cardio Défense

20 sec de travail + 10 sec de repos

2 Taping

2 Pas glissés (mouvements latéraux)

2 Close out + pas croisé (faire des 8)

2 Fentes sautés

1 TOUR = 4 mouvements répétés 2 fois

Faire 3 ou 4 tours. 1 minute de repos entre chaque tour. Total 15/20 minutes.