

30 jours de
**CARDIO
EXPLOSIF**

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 1

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



10 jumping jacks



10 fentes sprinter



10 fentes levée genou



8 sauts sur les côtés

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 2

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



10 levées de genoux

2 grimpeurs

10 levées de genoux

2 grimpeurs

10 levées de genoux

2 grimpeurs

10 levées de genoux

2 grimpeurs

10 levées de genoux

2 grimpeurs



30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

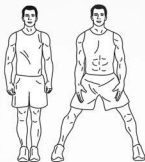
Jour 3

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



20 sauts écarté-serrés



10 écarté-serrés



10 coups de pied d'âne



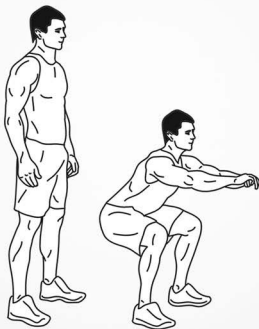
10 levées de bras

30 jours **CARDIO EXPLOSIF**

© darebee.fr

Jour 4

répétitions tout au long de la journée
effectuez un total de 100 squats



100 squats

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

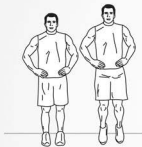
Jour 5

Niveau I 6 séries

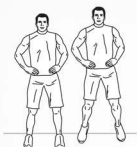
Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



10 sauts sur place



10 sauts pieds écartés



10 sauts écarté-serrés



10 sauts sur un pied



10 sauts sur les côtés

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 6

Niveau I 6 séries

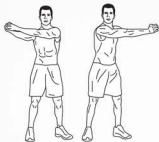
Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



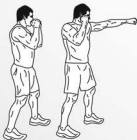
10 fentes Sprinter



20 torsions bras tendus



10 levées de jambe



20 coups de poing



10 squats



20 cercles bras tendus

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 7

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



20 levées de genoux

squat

20 levées de genoux

squat

20 levées de genoux

squat

20 levées de genoux

squat

20 levées de genoux

squat

repos

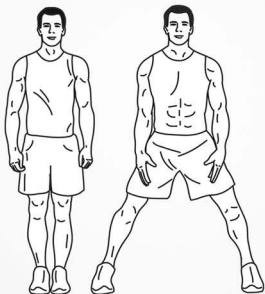


30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 8

répétitions tout au long de la journée
effectuez un total de 200 sauts



200 sauts écarté-serré

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 9

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

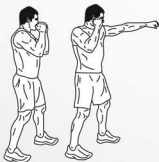
2 min de repos entre les séries



20 coude-genou croisés



20 squats



20 coups de poing



20 sauts toucher-pied

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 10

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



40 levées de genoux



10 toucher-épaules



10 écarté-serrés



10 grimpeurs

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 11

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

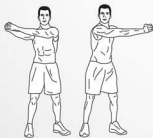
Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



transition

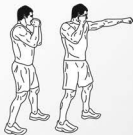
avant et après chaque exercice:
10 sauts écarté-serré



10 torsions



10 cercles bras tendus



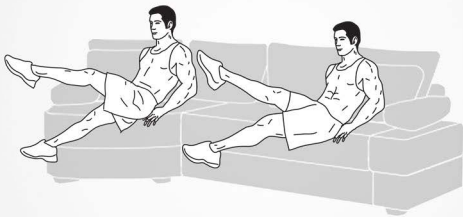
10 coups de poings

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 12

répétitions tout au long de la journée
effectuez un total de 100 battements



100 battements

comment le rendre plus difficile

faire un minimum de 20 répétitions par série

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 13

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



30 levées de genoux

4 grimpeurs

30 levées de genoux

4 grimpeurs

30 levées de genoux

4 grimpeurs

30 levées de genoux

4 grimpeurs

30 levées de genoux

4 grimpeurs



30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 14

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



20 jumping jacks



20 fentes Sprinter



20 fentes levée genou



10 burpees basiques

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

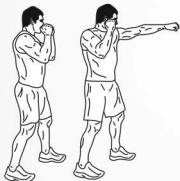
Jour 15

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



40 coups de poing

pompe

40 coups de poing

pompe

40 coups de poing

pompe

40 coups de poing

pompe

40 coups de poing

pompe

repos

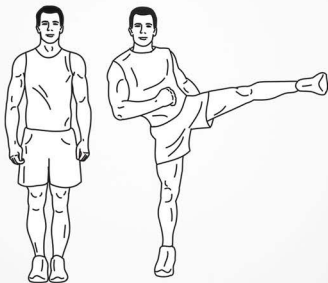


30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 16

répétitions tout au long de la journée
effectuez un total de 200 exercices



200 levées de jambe

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

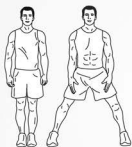
Jour 17

Niveau I 6 séries

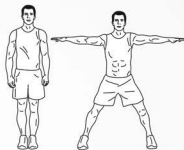
Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



20 sauts écarté-serré



5 sauts en étoile



20 jumping jacks



5 sauts SEAL

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 18

Niveau I 6 séries

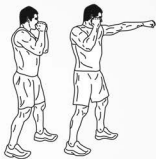
Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

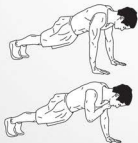
2 min de repos entre les séries



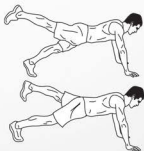
10 mouvements de l'oiseau



10 coups de poing



10 toucher-épaules



10 levées de jambe

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 19

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



40 levées de genoux

6 grimpeurs

40 levées de genoux

6 grimpeurs

40 levées de genoux

6 grimpeurs



40 levées de genoux

6 grimpeurs



40 levées de genoux

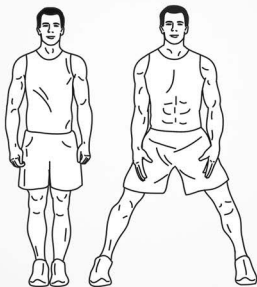
6 grimpeurs

30 jours **CARDIO EXPLOSIF**

© darebee.fr

Jour 20

répétitions tout au long de la journée
effectuez un total de 300 sauts



300 sauts écarté-serré

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 21

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

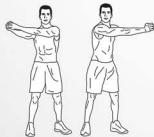
Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



transition

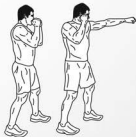
avant et après chaque exercice:
5 squats



20 torsions bras tendus



20 cercles bras tendus



20 coups de poing

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

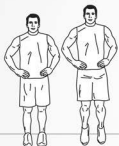
Jour 22

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



20 sauts sur place



20 sauts pieds écartés



20 sauts écarté-serrés



20 sauts sur un pied



20 sauts sur les côtés

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 23

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

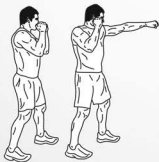
2 min de repos entre les séries



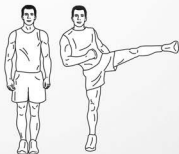
20 fentes levée genou



20 sauts toucher-pied



20 coups de poing



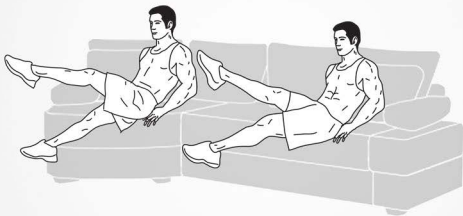
20 levées de jambe

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 24

répétitions tout au long de la journée
effectuez un total de 200 battements



200 battements

comment le rendre plus difficile

faire un minimum de 20 répétitions par série

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 25

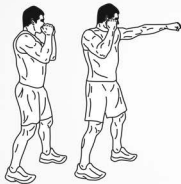
Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries

Niveau III: faire 2 pompes



40 coups de poing

pompe

40 coups de poing

pompe

40 coups de poing

pompe

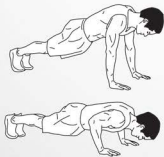
40 coups de poing

pompe

40 coups de poing

pompe

repos



30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 26

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



20 squats



10 écarté-serrés



10 coups de pied d'âne



10 grimpeurs

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

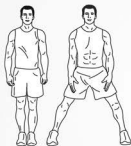
Jour 27

Niveau I 6 séries

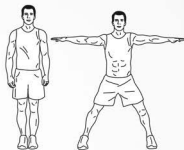
Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



40 sauts écarté-serré



10 sauts en étoile



40 jumping jacks



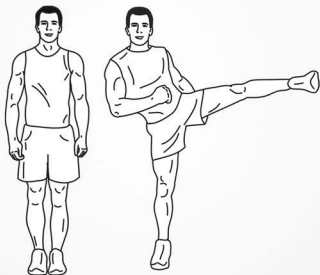
10 sauts SEAL

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 28

répétitions tout au long de la journée
effectuez un total de 300 exercices



300 levées de jambe

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

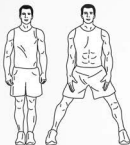
Jour 29

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

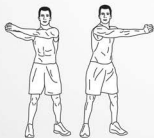
Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



transition

avant et après chaque exercice:
20 sauts écarté-serré



20 torsions bras tendus



20 cercles bras tendus



20 coups de poing

30 jours CARDIO EXPLOSIF

© darebee.fr

Jour 30

Niveau I 6 séries

Niveau II 8 séries

Niveau III 10 séries

2 min de repos entre les séries



40 levées de genoux

squat

40 levées de genoux

squat

40 levées de genoux

squat

40 levées de genoux

squat

40 levées de genoux

squat

repos

