



CORDE CHALLENGE

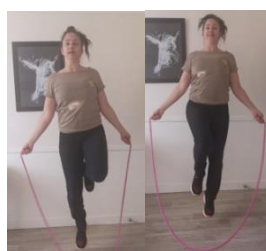


Technique 1 :
Alternés D/G

Technique 2 :
Pieds joints

Technique 3 :
Cloche pied 2xD/2xG

Technique 4 :
Jumping jack



Niveaux	Technique 1	Technique 2	Technique 3	Technique 4	Tours
1	15"	15"	15"	15"	X3
2	20"	20"	20"	20"	X3
3	30"	30"	30"	30"	X3
4	30"	30"	30"	30"	X4
5	30"	30"	30"	30"	X5
6	1min	30"	1min	30"	X4
7	1min	1min	1min	1min	X4

Les bienfaits des sauts à la corde :

- Développement du cardio et de l'endurance
- Échauffement très efficace
- Renforcement des abdos, cuisses, mollets
- Amélioration de la coordination
- Brûle les calories

...bref, c'est l'exercice parfait ! 😊

Et vous ? A quel niveau êtes-vous ?

