



## Séance 1

Tonification complète

Matériel

tapis

Difficulté



### Échauffement

🕒 15 min



Course à pied  
footing

8 min



Échauffement  
articulaire

2 min



1/2 Burpees

2 min

### Atelier 1

🕒 4 min 🔄 4 répétitions



Burpees

20 sec



Mountain climbers

20 sec

Récupération de 10 sec entre les exercices

### Atelier 2

🕒 4 min 🔄 4 répétitions



Pompes genoux

20 sec



Superman

20 sec

Récupération de 10 sec entre les exercices

### Atelier 3

🕒 4 min 🔄 4 répétitions



Abdos crunch

20 sec



Levé de jambes

20 sec

Récupération de 10 sec entre les exercices

### Atelier 4

🕒 4 min 🔄 4 répétitions



Planche (abdos)

20 sec



Jumping jack

20 sec

Récupération de 10 sec entre les exercices

### Étirements

🕒 5 min



Coach  
Vincent Luneau

Cette séance de tonification complète est un entraînement qui vise à renforcer l'ensemble des muscles du corps. Il est important de bien s'échauffer avant et de s'étirer après la séance pour prévenir les douleurs musculaires.