

Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) à la maison Séance d'exercice

Sauts avec écart

Tricep Dips

Chaise contre le mur

Planche

Montées de genoux/Course sur place

Demi-redressements

Pompes

Step-Ups sur chaise

Planche latérale avec rotation

Flexions de jambes

Fentes

Planche latérale

Vous ne pouvez pas aller au gym? Si vous manquez une séance, pas d'inquiétude !

Vous pouvez faire cet entraînement rapide de 7 à 21 minutes à la maison!

Faites chaque exercice avec intensité pendant 30 secondes. Reposez-vous pendant 10 secondes entre les exercices si nécessaire. Répétez tout le circuit jusqu'à 3 fois.