

Exercice 1**Burpees avec pompes**

(ou sans pompe selon votre capacité)

Lancer un beeper qui sonne toutes les minutes et cela pendant 10 minutes. Pour commencer, l'exercice consiste à faire 1 burpees et récupérer jusqu'au prochain BEEP. Quand vous arriverez à tenir les 10 minutes alors augmentez de 1 le nombre de Burpees pour votre prochaine séance. **La phase la plus importante reste le saut en extension.**

**Exercice 2****Squat bulgare**

Lancer un beeper qui sonne toutes les minutes et cela pendant 10 minutes. Pour commencer, l'exercice consiste à faire 1 squat sur la jambe droite puis un squat sur la jambe gauche et récupérer jusqu'au prochain BEEP. Quand vous arriverez à tenir les 10 minutes alors augmentez de 1 le nombre de Squats pour votre prochaine séance.

