

SÉANCE "POKER"

FORMAT :

Munissez-vous d'un jeu de 54 cartes. Chaque carte, par sa couleur et son caractère détermine un exercice à effectuer et le nombre de répétitions. Lorsque vous piochez une carte, réalisez l'exercice correspondant. Un tour correspond à 10 cartes piochées. Réalisez 4 à 5 tours. Entre chaque tour, ajoutez une session de 100 jumping jacks.

Valeur des cartes

La valeur de la carte donne le nombre de répétitions

2 à 9 = Valeur de la carte

10 / J / Q / K = 10 répétitions

A = 15 répétitions

Joker = 1' de gainage planche

 = **Fentes avant avec rotation du tronc**

 = **Burpees**

 = **Air squat sautés**

 = **Pompes + montées de genoux**



OBJECTIF :

Améliorer son endurance de force et son endurance aérobie.

MEILLEURS ENSEMBLE

FFJUDO

Exercices soumis par : Mathias Ricard