

CARDIO & ENDURANCE

CARDIO ET ENDURANCE

Frequency / Fréquence :
Each Workout / Chaque entraînement

WEEK
SEMAINE 1

Total Time: 20 Minutes (approx.)
Temps total : 20 Minutes (approx.)

- ▶ Rest 30 Seconds Between Each Exercise
- ▶ Rest 60 Seconds Between Each Circuit
- ▶ Complete Each Circuit 2X
- ▶ Reposez-vous pendant 30 secondes entre chaque exercice
- ▶ Reposez-vous pendant 60 secondes entre chaque séquence
- ▶ Réaliser chaque séquence deux fois

Exercise / Exercice

Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Jump Rope Corde à sauter	Burpees Saut de grenouille	Hill Climbers Escalade	Squat Jumps Saut de squat
25 JUMPS / SAUTS JUMP ROPE / CORDE À SAUTER WEIGHTED JUMP ROPE / CORDE À SAUTER AVEC POIDS	10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON	30 SECONDS / SECONDES MAT / MATELAS ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES	10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON
			

WEEK
SEMAINE 2

Temps total : 25 Minutes (approx.) / Temps total : 25 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice

Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Jump Rope Corde à sauter	Burpees Saut de grenouille	Hill Climbers Escalade	Squat Jumps Saut de squat
25 JUMPS / SAUTS JUMP ROPE / CORDE À SAUTER WEIGHTED JUMP ROPE / CORDE À SAUTER AVEC POIDS	10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON	30 SECONDS/SECONDES MAT / MATELAS ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES	10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON

WEEK
SEMAINE 3

Temps total : 25 Minutes (approx.) / Temps total : 25 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice

Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Jump Rope Corde à sauter	Burpees Saut de grenouille	Hill Climbers Escalade	Squat Jumps Saut de squat
35 JUMPS / SAUTS JUMP ROPE / CORDE À SAUTER WEIGHTED JUMP ROPE / CORDE À SAUTER AVEC POIDS	15 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON	60 SECONDS / SECONDES MAT / MATELAS ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES	10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON

WEEK
SEMAINE 4

Temps total : 25 Minutes (approx.) / Temps total : 25 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice

Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Jump Rope Corde à sauter	Burpees Saut de grenouille	Hill Climbers Escalade	Squat Jumps Saut de squat
35 JUMPS / SAUTS JUMP ROPE / CORDE À SAUTER WEIGHTED JUMP ROPE / CORDE À SAUTER AVEC POIDS	15 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON	60 SECONDS / SECONDES MAT / MATELAS ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES	10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON

WEEK
SEMAINE 5

Temps total : 30 Minutes (approx.) / Temps total : 30 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice

Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Jump Rope Corde à sauter	Burpees Saut de grenouille	Hill Climbers Escalade	Squat Jumps Saut de squat
50 JUMPS / SAUTS JUMP ROPE / CORDE À SAUTER WEIGHTED JUMP ROPE / CORDE À SAUTER AVEC POIDS	20 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON	90 SECONDS / SECONDES MAT / MATELAS ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES	10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON

WEEK
SEMAINE 6

Temps total : 30 Minutes (approx.) / Temps total : 30 Minutes (approx.)

Exercise / Exercice

Reps / Répétition
Product Required / Produit requis
Accelerator / Accélérateur

Jump Rope Corde à sauter	Burpees Saut de grenouille	Hill Climbers Escalade	Squat Jumps Saut de squat
50 JUMPS / SAUTS JUMP ROPE / CORDE À SAUTER WEIGHTED JUMP ROPE / CORDE À SAUTER AVEC POIDS	20 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON	90 SECONDS / SECONDES MAT / MATELAS ANKLE WEIGHTS / POIDS POUR CHEVILLES	10 BODY WEIGHT / POIDS DU CORPS NO / NON