



Sauts à la corde



10 minutes chaque jour



Matériel: Corde à sauter



Lien: [Vidéo: Rope Skipping Tutorial – Astuces pour débutants](#)



Le saut à la corde est une forme d'entraînement très efficace pour faire monter tes pulsations. De plus, cette discipline offre une très grande variété de mouvements.

Quels sauts es-tu capable d'enchaîner? Concocte ton propre programme quotidien.

