



À destination des **adultes** !

Concrètement, je fais le maximum de répétitions "jumping jacks"(figure 1) en 30s puis une pause de 10s ; j'enchaîne avec le maximum de répétitions de "la chaise"(figure 2) en 30s puis une pause de 10s etc... La description de tous les exercices dans la fiche en pièce jointe. Certains sont adaptables, par exemple si vous craignez les pompes classiques, vous pouvez les effectuer sur les genoux(cf illustration dans le doc ci-joint).

En tapant "7 minutes workout" dans le gestionnaire d'application de votre smartphone, vous trouverez de nombreuses applications gratuites pour vous accompagner dans cette séance à domicile. Vous n'avez qu'à vous laisser guider par le rythme de votre smartphone qui vous annonce le type d'exercice puis le timing des 30 secondes d'activité et les 10 secondes de récupération.