

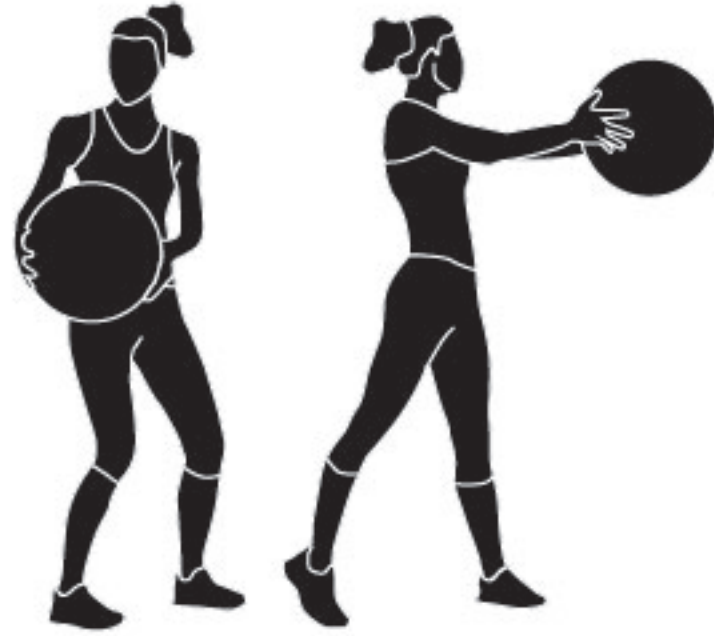
# GOZONE

CARDIO

## WALL BALL

### FRONT TWIST

1. START WITH BALL RESTING ON YOUR HIP
2. TWIST AND EXTEND YOUR ARMS STRAIGHT AT THE SHOULDER
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



### WOOD CHOPPER

1. START WITH ONE KNEE DOWN AND THE BALL ON YOUR FRONT FOOT
2. LIFT BALL OVERHEAD WHILE TWISTING
3. RETURN TO STARTING POSITION
4. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



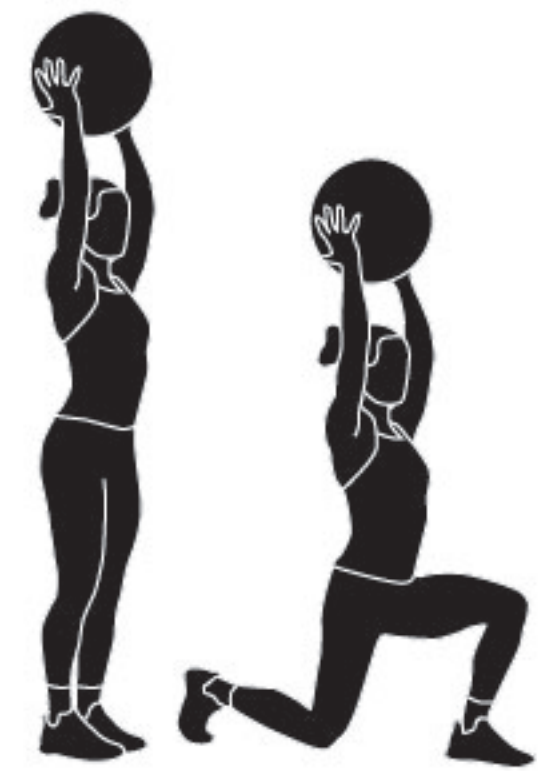
### SQUAT TO OVERHEAD TOSS

1. START IN SQUAT POSITION WITH BALL AT CHEST HEIGHT
2. STAND STRAIGHT AND TOSS THE BALL OVERHEAD
3. RETURN TO STARTING POSITION AND REPEAT



### OVERHEAD WALKING LUNGE

1. START IN STANDING POSITION WITH THE BALL DIRECTLY OVERHEAD
2. STEP FORWARD WITH ONE FOOT TO PERFORM A LUNGE
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



### SIDE THROW

1. START WITH BALL RESTING ON YOUR HIP
2. TWIST AND THROW THE BALL AGAINST A WALL AT LEAST 6 FEET AWAY
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



### RUSSIAN TWISTS

1. WHILE SITTING ON THE FLOOR RAISE YOUR FEET A FEW INCHES ABOVE THE FLOOR.
2. TWIST THE BALL OVER YOUR BODY SIDE TO SIDE



### SLAMS

1. START WITH BALL OVERHEAD
2. THROW BALL STRAIGHT DOWN
3. LIFT THE BALL FROM THE GROUND TO OVERHEAD AND REPEAT



### LUNGE WITH ROTATION

1. PERFORM LUNGES WHILE ROTATING BALL FROM SIDE TO SIDE
2. FOR ADDED DIFFICULTY RAISE BALL OVERHEAD DURING EACH ROTATION





## BALLON POUR MUR

### TORSION AVANT

1. POSER LE BALLON SUR LA HANCHE
2. EFFECTUER UNE ROTATION ET ÉTENDRE LES BRAS TOUT DROIT À AUTEUR DES ÉPAULES
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



### BUCHERON

1. METTRE UN GENOU AU SOL ET PLACER LE BALLON SUR LE PIED PLACÉ EN AVANT
2. SOULEVER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE TOUT EN EFFECTUANT UNE ROTATION
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART
4. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



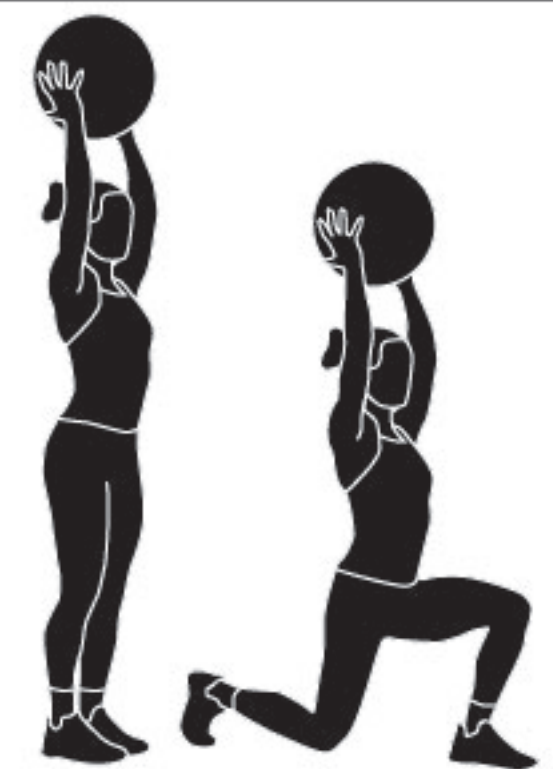
### FLEXION DES JAMBES ET LANCER AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. S'ACCROUPIR ET TENIR LE BALLON À HAUTEUR DE LA POITRINE
2. SE METTRE DEBOUT ET LANCER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER



### FENTES AVEC POIDS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. SE TENIR DEBOUT EN TENANT LE BALLON JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. AVANCER UN PIED VERS L'AVANT POUR FAIRE UNE FENTE
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



### JETER LATÉRAL

1. POSER LE BALLON SUR LA HANCHE
2. EFFECTUER UNE ROTATION ET LANCER LE BALLON SUR UN MUR À AU MOINS 2 M DE DISTANCE



### RUSSIAN TWISTS

1. WHILE SITTING ON THE FLOOR RAISE YOUR FEET A FEW INCHES ABOVE THE FLOOR.
2. TWIST THE BALL OVER YOUR BODY SIDE TO SIDE



### LANGERS AVANT

1. TENIR LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. LE JETER AU SOL DEVANT SOI
3. RAMASSER LE BALLON, LE LEVER AU-DESSUS DE LA TÊTE ET RECOMMENCER



### FENTES AVEC ROTATION

1. EFFECTUER DES FENTES EN FAISANT PASSER LE BALLON D'UN CÔTÉ À L'AUTRE
2. POUR PLUS DE DIFFICULTÉ, SOULEVER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE À CHAQUE ROTATION

