

EXERCICE CASSIOPEIA I

NIVEAU : Débutant

DURÉE : 3-4 cycles < 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

1 cycle = tous les exercices.

Faire un cycle sans pause ou avec une petite pause si besoin. Après chaque cycle, prendre un temps de repos de 2 min. maximum.

WARM UP

10 min. : s'échauffer avec des exercices de mobilité pour les articulations et des exercices de cardio (courir sur place)

1

SUMO AIR SQUATS
(SQUATS SUMO)

10 rép.



2

GLUTE BRIDGES
(PETIT PONT)

8 rép.



3

KNEE PUSH UPS
(POMPES SUR LES GENOUX)

8 rép.



4

SKYDIVERS
(LOMBAIRES AU SOL)

10 rép.



5

CRUNCHES
(CRUNCHS)

10-15 sec.



COOL DOWN

10 min. : récupération active, mobilité, massage des fascias



FIN !

Envie d'en faire plus ? Découvre nos entraînements foodspring gratuits, et tous nos conseils pour inspirer ton prochain workout par ici :

<https://www.foodspring.fr/magazine/workouts>