

EXERCICE CENTAURUS I

NIVEAU : Débutant

DURÉE : 3 séries/exercice < 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

Faire 3 séries de chaque exercice. Entre chaque série, prévoir une pause de 90 sec. max.

WARM UP

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

1

CRUNCHES
(CRUNCHS)

10-15 rép.



2

SCISSORS KICKS
(CISEAUX)

10-15 rép.



3

FOOT TAP CRUNCHES
(TOUCHE TALON)

10-15 rép.



4

KNEE PLANK
(PLANCHE SUR LES GENOUX)

30 rép.



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>