

# EXERCICE CENTAURUS II

**NIVEAU :** Amateur

**DURÉE :** 4 séries/exercice > 30 min.

**ÉQUIPEMENT :** —

Faire 4 séries de chaque exercice. Entre chaque série, prévoir une pause de 60 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)

20 rép.



2

### SCISSORS KICKS (CISEAUX)

20 rép.



3

### LEG RAISES (RELEVÉ DE JAMBES)

20 rép.



4

### FOOT TAP CRUNCHES (TOUCHE TALON)

20 rép.



5

### MILITARY PLANK (PLANCHE MILITAIRE)

60 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>