

# EXERCICE HEAVENS PEAK II

**NIVEAU :** Amateur

**DURÉE :** 4-5 cycles > 30 min.

**ÉQUIPEMENT :** —

1 cycle = tous les exercices. Compter 40 sec. pour chaque exercice, puis 20 sec. de pause. Après un cycle entier, prendre 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

### FRONT JUMPING JACKS (EN AVANT)

40 sec.



2

### SUPERMAN PLANK (PLANCHE SUPERMAN)

40 sec.



3

### DEADLIFTS (SOULÉVÉ DE TERRE)

40 sec.



4

### RUSSIAN TWIST (ROTATION RUSSE)

40 sec.



5

### BUTTERFLY SIT UPS (SIT UPS PAPILLON)

40 sec.



## COOL DOWN

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



**FIN !**

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

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