

ENTRAÎNEMENT HEAVENS PEAK III

NIVEAU : Confirmé

DURÉE : 5-6 cycles > 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

1 cycle = tous les exercices. Compter 50 sec. pour chaque exercice, puis 10 sec. de pause.
Après un cycle entier, prendre 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

FRONT JUMPING JACKS (EN AVANT)

50 sec.



2

SINGLE ARM PLANK (R) (PLANCHE SUR UN BRAS - DROITE)

50 sec.



3

SINGLE ARM PLANK (L) (PLANCHE SUR UN BRAS - GAUCHE)

50 sec.



4

GOOD MORNINGS (FLEXION DU BUSTE EN AVANT)

50 sec.



5

RUSSIAN TWISTS (ROTATION RUSSE)

50 sec.



6

BUTTERFLY SIT UPS (SIT UPS PAPILLON)

50 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>