

ENTRAÎNEMENT LIONS HEAD III

NIVEAU : Confirmé

DURÉE : 5 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 60 sec. maximum.

WARM UP

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

1

BASIC BURPEES

12 rép.



2

PISTOLS (PISTOL SQUATS)

12 rép. (6/jambe)



3

MILITARY PRESSES (DÉVELOPPÉ MILITAIRE)

12 rép.



4

DIAMOND PUSH UPS (POMPES DIAMANT)

12 rép.



5

PRONE ARM CIRCLES (ROTATION DES BRAS TENDUS, SUR LE VENTRE)

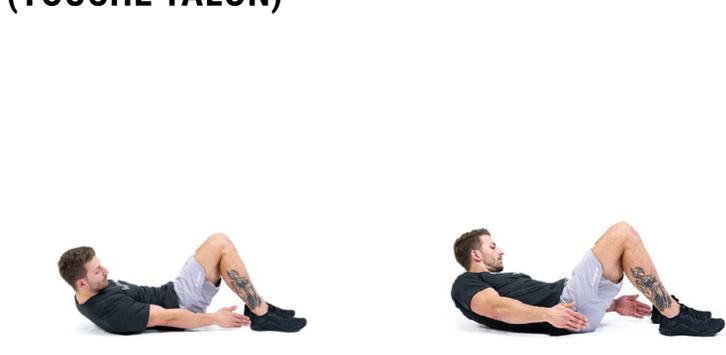
20 rép.



6

FOOT TAP CRUNCHES (TOUCHE TALON)

20 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>