

EXERCICE MOUNT NIRVANA I

NIVEAU : Débutant

DURÉE : AMRAP 20 min. < 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

AMRAP = As Many Rounds As Possible, c'est-à-dire autant de répétitions que possible, en 20 min.
Si besoin, prendre une pause.

WARM UP

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

1

SUMO AIR SQUATS
(SQUATS SUMO)

10 rép.



2

KNEE PUSH UPS
(POMPES SUR LES GENOUX)

5 rép.



3

SIT UPS

10 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>