

# EXERCICE PHOENIX I

**NIVEAU** : Débutant

**DURÉE** : 4 cycles < 30 min.

**ÉQUIPEMENT** : —

1 cycle = tous les exercices. Compter 15 sec. Pour chaque exercice, sans 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

**HIGH KNEES**  
(MONTÉE DE GENOUX)

15 sec.



2

**ELBOW PLANK**  
(PLANCHE SUR LES AVANT-BRAS)

15 sec.



3

**JUMPING JACKS**  
(SAUTS ÉCARTÉS)

15 sec.



4

**CRUNCHES**  
(CRUNCHS)

15 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>