

ENTRAÎNEMENT PHOENIX III

NIVEAU : Confirmé

DURÉE : 6 cycles < 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

1 cycle = tous les exercices. Compter 45 sec. Pour chaque exercice, sans pause. Après un cycle entier, prendre une pause de 45 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)

45 sec.



2

MILITARY PLANK
(PLANCHE MILITAIRE)

45 sec.



3

JUMPING JACKS
(SAUTS ÉCARTÉS)

45 sec.



4

CRUNCHES
(CRUNCHS)

45 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>