

EXERCICE SCULPTOR I

NIVEAU : Débutant

DURÉE : 3 séries/exercice > 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

Faire 3 séries de chaque exercice. Entre chaque série, prévoir 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

SUMO AIR SQUATS (SQUATS SUMO)

10 rép.



2

ALTERNATING LUNGES (FENTES AVANT ALTERNÉES)

20 rép.
(10/jambes)



3

GLUTE BRIDGES (PETIT PONT)

10 rép.



4

KNEE PUSH UPS (POMPES SUR LES GENOUX)

10 rép.



5

CRUNCHES (CRUNCHS)

15 rép.



6

KNEE PLANK (PLANCHE SUR LES GENOUX)

30 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>