

ENTRAÎNEMENT SCULPTOR III

NIVEAU : Confirmé

DURÉE : 4-5 séries/exercice > 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

Faire 4-5 séries de chaque exercice. Entre chaque série, prévoir une pause de 60 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

AIR SQUATS (SQUATS)

15 rép.



2

LUNGES AROUND THE WORLD [L+R] (FENTES AUTOUR DU MONDE [D + G])

30 rép. (15/jambe)

1.



2.



3.



4.



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGE [L] (JAMBE GAUCHE)

15 rép.



4

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R] (JAMBE DROITE)

15 rép.



5

CLAPPING PUSH UPS (POMPES EN TAPANT DES MAINS)

10 rép.



6

SQUAT BICYCLE CRUNCHES (SQUATS AVEC CRUNCH BICYCLETTE)

20 rép.



7

PLANK (PLANCHE)

90 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>