

# EXERCICE TAURUS I

**NIVEAU :** Débutant

**DURÉE :** 3 cycles > 30 min.

**ÉQUIPEMENT :** —

1 cycle = tous les exercices.

Faire un cycle sans pause ou avec une petite pause si besoin. Après chaque cycle, prendre un temps de repos de 2 min. maximum.

## WARM UP

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

1

### ALTERNATING LUNGES

(FENTES AVANT ALTERNÉES)

10 rép.

(5/jambes)



2

### SIDE LYING HIP ABDUCTIONS [R]

(ÉLEVATION LATÉRALE JAMBE DROITE TENDUE)

12 rép.



3

### SIDE LYING HIP ABDUCTIONS [L]

(ÉLEVATION LATÉRALE JAMBE GAUCHE TENDUE)

12 rép.



4

### THUMBS UP

(LOMBAIRES AU SOL THUMBS UP)

10 rép.



5

### FLOOR HYPEREXTENSIONS

(EXTENSIONS LOMBAIRES AU SOL)

10 rép.



6

### CHEST SQUEEZES

(pression de la poitrine)

12 rép.



7

### 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>