

EXERCICE TAURUS II

NIVEAU : Amateur

DURÉE : 4 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 90 sec. 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 REVERSE LUNGES

(FENTES ARRIÈRES ALTERNÉES)

20 rép.

(10/jambes)



2

STANDING HIP ABDUCTIONS [L]

(LEVÉ DE JAMBE GAUCHE LATÉRAL DEBOUT)

12 rép.



3

STANDING HIP ABDUCTIONS [R]

(LEVÉ DE JAMBE DROITE LATÉRAL DEBOUT)

12 rép.



4

THUMBS UP

(LOMBAIRES AU SOL THUMBS UP)

12 rép.



5

FLOOR HYPEREXTENSIONS

(EXTENSIONS LOMBAIRES AU SOL)

12 rép.



6

CHEST SQUEEZES

(PRESSION DE LA POITRINE)

12 rép.



7

PLANK

(PLANCHE)

60 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>