

ENTRAÎNEMENT TAURUS III

NIVEAU : Confirmé

DURÉE : 5 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 60 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 24 (12/jambe)

(FENTES ARRIÈRES ALTERNÉES)



2

CRAB SQUAT WALK [L] 12/côté

(MARCHE DU CRABE GAUCHE)



3

CRAB SQUAT WALK [R] 12/côté

(MARCHE DU CRABE DROITE)



4

THUMBS UP 12 rép.

(LOMBAIRES AU SOL THUMBS UP)



5

FLOOR HYPEREXTENSIONS 12 rép.

(EXTENSIONS LOMBAIRES AU SOL)



6

CHEST SQUEEZES 12 rép.

(PRESSION DE LA POITRINE)



7

MILITARY PLANK 90 sec.

(PLANCHE MILITAIRE)



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>