

EXERCICE CENTAURUS II

NIVEAU : Amateur

DURÉE : 4 séries/exercice > 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

Faire 4 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

CRUNCHES (CRUNCHS)

20 rép.



2

SCISSORS KICKS (CISEAUX)

20 rép.



3

LEG RAISES (RELEVÉ DE JAMBES)

20 rép.



4

FOOT TAP CRUNCHES (TOUCHE TALON)

20 rép.



5

MILITARY PLANK (PLANCHE MILITAIRE)

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>