

EXERCICE CHALLENGER POINT I

NIVEAU : Débutant

DURÉE : 3-4 cycles < 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

1 cycle = tous les exercices. Compter 30 sec. pour chaque exercice, puis 30 sec. de pause. Après un cycle entier, prendre une pause de 2 min. max.

WARM UP

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

1

FRONT JUMPING JACKS
(EN AVANT)

30 sec.



2

BUTTERFLY REVERSE
(ÉCARTER LES BRAS EN SQUAT)

30 sec.



3

KNEE PUSH UPS
(POMPES SUR LES GENOUX)

30 sec.



4

ALTERNATING LUNGES
(FENTES AVANT ALTERNÉES)

30 sec.



5

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>