

EXERCICE LIONS HEAD 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

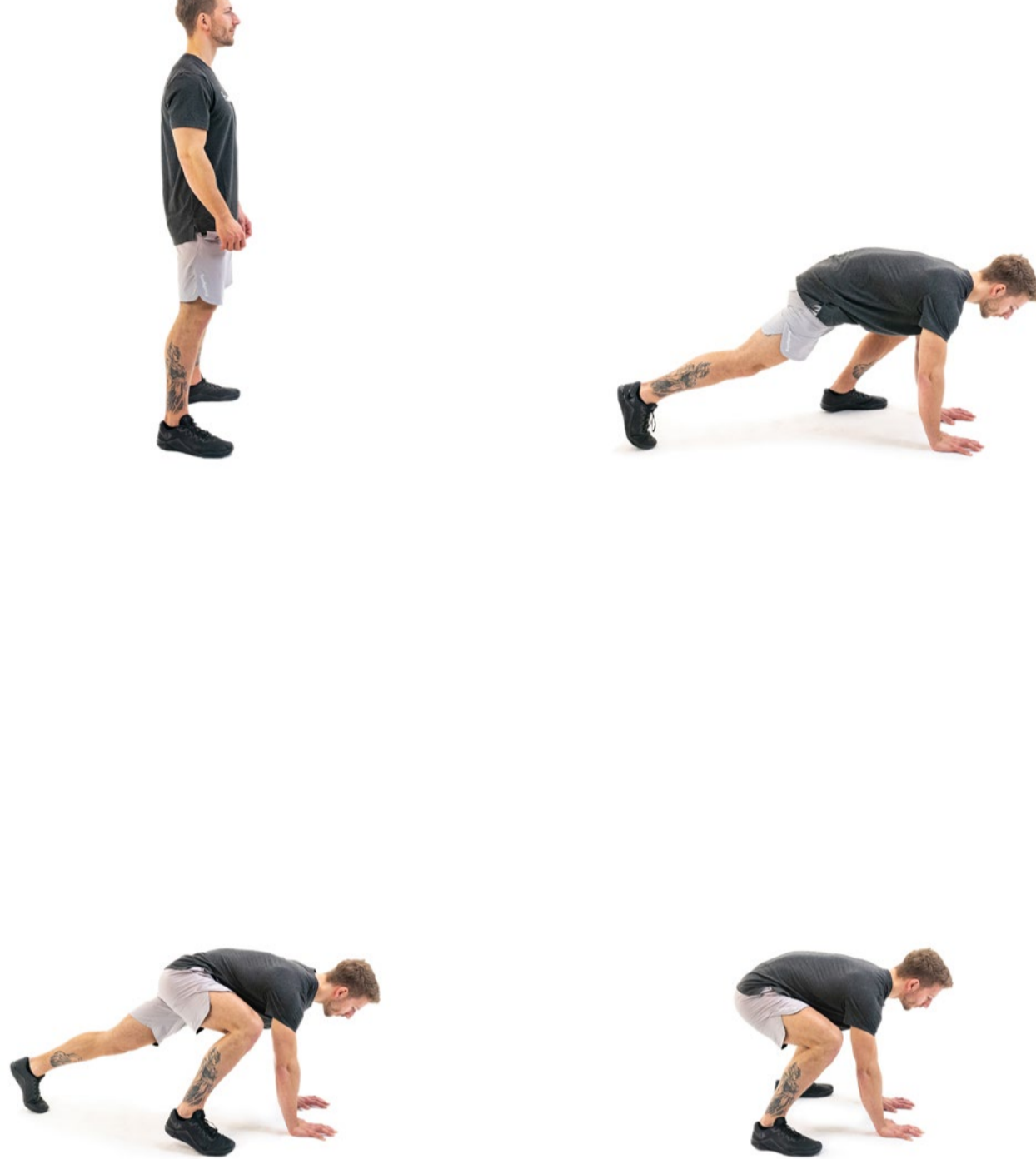
10 min. : s'échauffer avec des exercices de mobilité pour les articulations et des exercices de cardio (courir sur place)

1

BEGINNER BURPEES

(BURPEES POUR DÉBUTANT)

12 rép.



2

SUMO AIR SQUATS

(SQUATS SUMO)

12 rép.



3

PULSE ROWS

(À PLAT VENTRE, BRAS EN ARRIÈRE)

12 rép.



4

CHEST SQUEEZES

(PRESSION DE LA POITRINE)

12 rép.

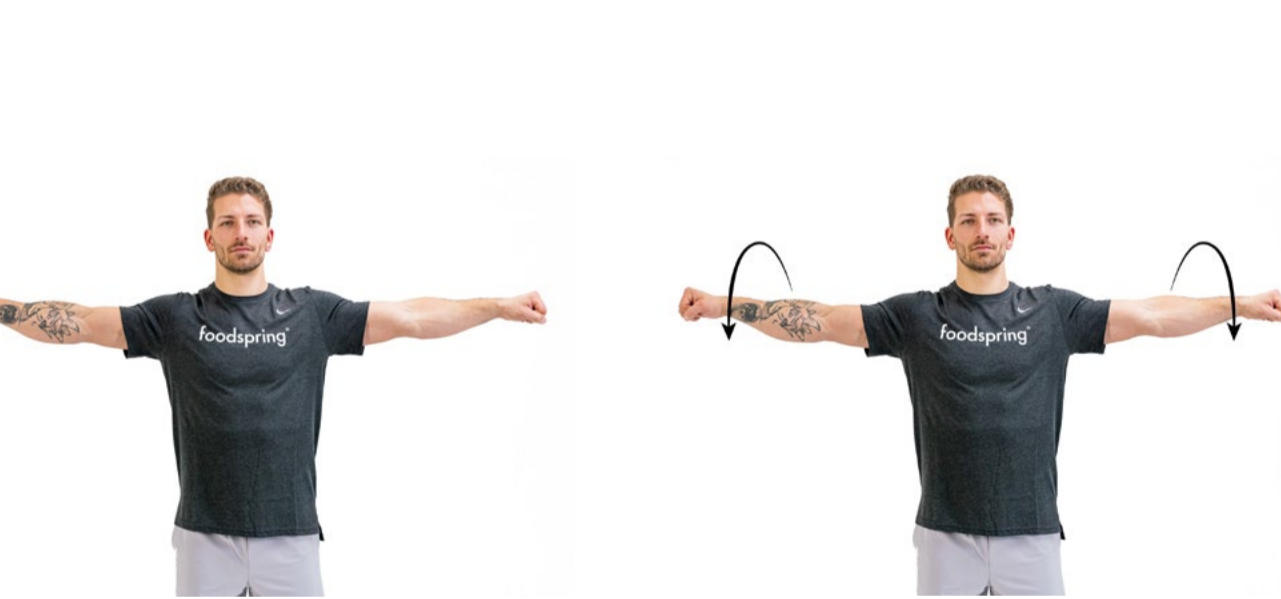


5

ARM CIRCLES

(ROTATION DES BRAS TENDUS)

15 rép.



6

CRUNCHES

(CRUNCHS)

12 rép.



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>