

EXERCICE MOUNT EVEREST II

NIVEAU : Amateur

DURÉE : 4-5 cycles > 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

1 cycle = tous les exercices. Compter 40 sec. pour chaque exercice, puis 20 sec. de pause. Après un cycle entier, prendre une pause de 90 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

JUMPING JACKS (SAUTS ÉCARTÉS)

40 sec.



2

JUMPING LUNGES (FENTES SAUTÉES)

40 sec.



3

AIR PUNCHES (COUP DE POING)

40 sec.



4

RUSSIAN TWIST (ROTATION RUSSE)

40 sec.



5

PLANK (PLANCHE)

40 sec.



6

FLOOR HYPEREXTENSIONS (EXTENSIONS LOMBAIRES AU SOL)

40 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>