

# ENTRAÎNEMENT PICO DAS TORRES III

**NIVEAU :** Confirmé

**DURÉE :** 5-6 cycles > 30 min.

**ÉQUIPEMENT :** —

1 cycle = tous les exercices. Compter 50 sec. pour chaque exercice, puis 10 sec. de pause. Après un cycle entier, prendre 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

### SIT UPS

50 sec.



2

### BASIC BURPEES (BURPEES)

50 sec.



3

### PULSE UPS (RELEVÉ DE JAMBES ET BASSIN)

50 sec.



4

### V UPS (JACKKNIFE)

50 sec.



5

### SQUAT BICYCLE CRUNCHES (SQUATS AVEC CRUNCH BICYCLETTE)

50 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>