

EXERCICES DE CORE TRAINING



CONSEIL : Utilisez un chronomètre et réalisez les exercices le plus rapidement possible tout en étant appliqué.



ÉCHAUFFEMENT :

préparez vos muscles à l'effort avec quelques exercices d'étirements.

1



60 FOIS
MOUNTAIN CLIMBERS
30 SECONDES DE PAUSE

2



50 FOIS
HIP THRUSTS
30 SECONDES DE PAUSE

3



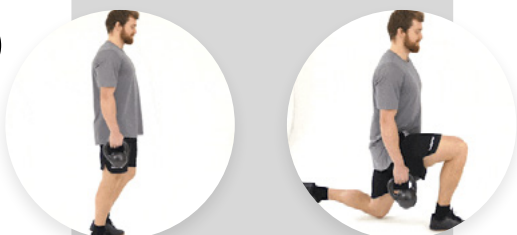
40 FOIS
**PLANCHE
SIDE-TO-SIDE**
30 SECONDES DE PAUSE

4



30 FOIS
RUSSIAN TWIST
30 SECONDES DE PAUSE

5



20 FOIS
FENTES MARCHÉES
30 SECONDES DE PAUSE

6



10 FOIS
GOBLET SQUAT
30 SECONDES DE PAUSE



RÉCUPÉRATION : masser les muscles avec un roller