

EXERCICE CASSIOPEIA II

NIVEAU : Amateur

DURÉE : 4 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 90 sec. maximum.

WARM UP

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

1

AIR SQUATS (SQUATS)

15 rép.



2

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L] (JAMBE GAUCHE)

10 rép.



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R] (JAMBE DROITE)

10 rép.



4

PUSH UPS (POMPES)

10 rép.



5

SKYDIVERS (LOMBAIRES AU SOL)

15 rép.



6

SIT UPS

15 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>