foodspring®

EXERCICE CASSIOPEIA III

NIVEAU: Confirmé

DURÉE: 5 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 60 sec. maximum.



PISTOLS (PISTOL SQUATS) 10 (5/jambe)

10 min. : s'échauffer avec des exercices

de mobilité pour les articulations et des

exercices de cardio (courir sur place)





(PETIT PONT À UNE JAMBE - GAUCHE)



SINGLE LEG GLUTE BRIDGE [R]



(PETIT PONT À UNE JAMBE - DROITE)





DIAMOND PUSH UPS

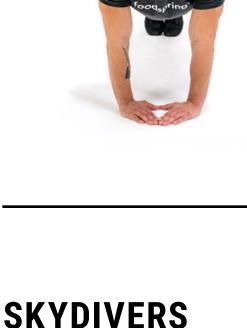
(POMPES DIAMANT)



15 rép.

10 rép.

15 rép.





(LOMBAIRES AU SOL)

BUTTERFLY SIT UPS

(SIT UPS PAPILLON)

10-15 rép.



10 min.:

récupération active, mobilité, massage des fascias



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