

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.

WARM UP

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

1

PISTOLS (PISTOL SQUATS) 10 (5/jambe)



2

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L] 15 rép.
(PETIT PONT À UNE JAMBE - GAUCHE)



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGE [R] 15 rép.
(PETIT PONT À UNE JAMBE - DROITE)



4

DIAMOND PUSH UPS (POMPES DIAMANT) 10 rép.



5

SKYDIVERS (LOMBAIRES AU SOL) 15 rép.



6

BUTTERFLY SIT UPS (SIT UPS PAPILLON) 10-15 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>