

# ENTRAÎNEMENT CENTAURUS III

**NIVEAU :** Confirmé

**DURÉE :** 5 séries/exercice > 30 min.

**ÉQUIPEMENT :** —

Faire 5 séries de chaque exercice. Entre chaque série, prévoir 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

### CRUNCHES (CRUNCHS)

30 rép.



2

### SCISSORS KICKS (CISEAUX)

30 rép.



3

### LEG RAISES (RELEVÉ DE JAMBES)

30 rép.



4

### BICYCLE CRUNCHES (SQUATS AVEC CRUNCH BICYCLETTE)

30 rép.



5

### SUPERMAN PLANK (PLANCHE SUPERMAN)

90 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>