

# ENTRAÎNEMENT CHALLENGER POINT III

**NIVEAU :** Confirmé

**DURÉE :** 5-6 cycles > 30 min.

**ÉQUIPEMENT :** —

1 cycle = tous les exercices. Compter 50 sec. pour chaque exercice, puis 10 sec. de pause. Après un cycle entier, prendre 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

**FRONT JUMPING JACKS**  
(EN AVANT)

50 sec.



2

**BUTTERFLY REVERSE**  
(ÉCARTER LES BRAS EN SQUAT)

50 sec.



3

**ONE HAND PUSH UPS**  
(POMPES À UNE MAIN)

50 sec.



4

**ALTERNATING LUNGES**  
(FENTES AVANT ALTERNÉES)

50 sec.



5

**SUPERMAN PLANK**  
(PLANCHE SUPERMAN)

50 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>