

# EXERCICE LIONS HEAD 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**

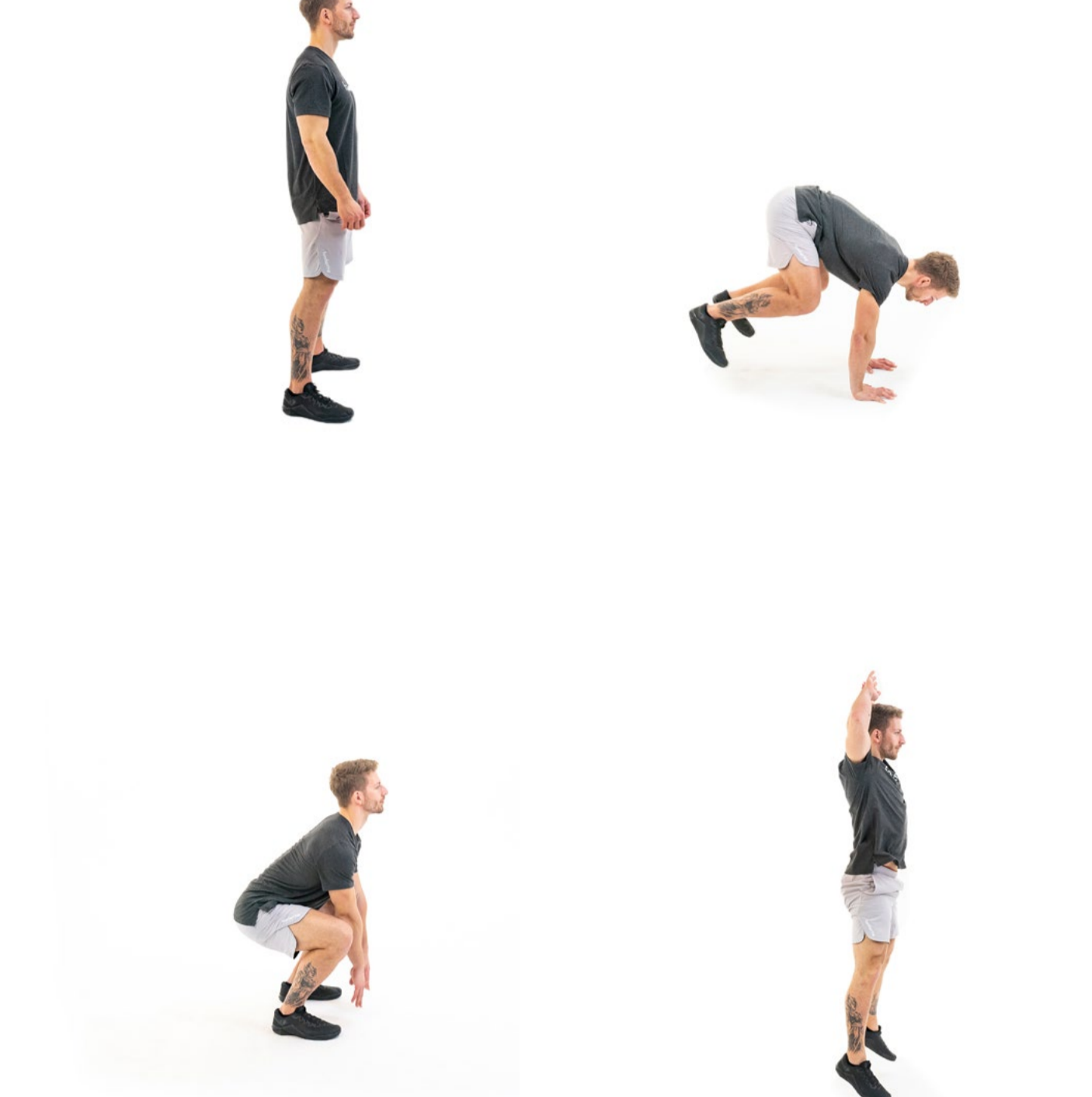
10 min. : s'échauffer avec des exercices de mobilité pour les articulations et des exercices de cardio (courir sur place)

1

**BASIC BURPEES**

(BURPEES)

12 rép.



2

**AIR SQUATS**

(SQUATS)

12 rép.



3

**MILITARY PRESSES**

(DÉVELOPPÉ MILITAIRE)

12 rép.



4

**CLOSE GRIP PUSH UPS**

(POMPES COUDES SERRÉS)

12 rép.



5

**ARM CIRCLES**

(ROTATION DES BRAS TENDUS)

20 rép.



6

**FOOT TAP CRUNCHES**

(TOUCHE TALON)

20 rép.



**COOL DOWN**

10 min. : récupération active, mobilité, massage des fascias

**FIN !**

**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>