

# EXERCICE MOUNT NIRVANA II

**NIVEAU** : Amateur

**DURÉE** : AMRAP 20 min. < 30 min.

**ÉQUIPEMENT** : —

AMRAP = As Many Rounds As Possible, c'est-à-dire autant de répétitions que possible, en 20 min. Si besoin, prendre une pause.

**WARM UP**

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

1

**AIR SQUATS**  
(SQUATS)

10 rép.



2

**CLOSE GRIP PUSH UPS**  
(POMPES COUDES SERRÉS)

5 rép.



3

**BUTTERFLY SIT UPS**  
(SIT UPS PAPILLON)

10 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>