

EXERCICE PERSEUS I

NIVEAU : Débutant

DURÉE : 3-4 cycles < 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

10 min. :

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

WARM UP

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

1

JUMPING JACKS
(SAUTS ÉCARTÉS)

30 sec.



2

KNEE PLANK
(PLANCHE SUR LES GENOUX)

30 sec.



3

BEGINNER BURPEES
(BURPEES POUR DÉBUTANT)

30 sec.



4

BUTT KICKS
(TALONS-FESSES)

30 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>