

# EXERCICE PROXIMA CENTAURI

**NIVEAU** : Débutant

**DURÉE** : 3-4 cycles < 30 min.

**ÉQUIPEMENT** : —

1 cycle = tous les exercices. Compter 30 sec. pour chaque exercice, puis 30 sec. de pause. Après un cycle entier, prendre une pause de 2 min. max.

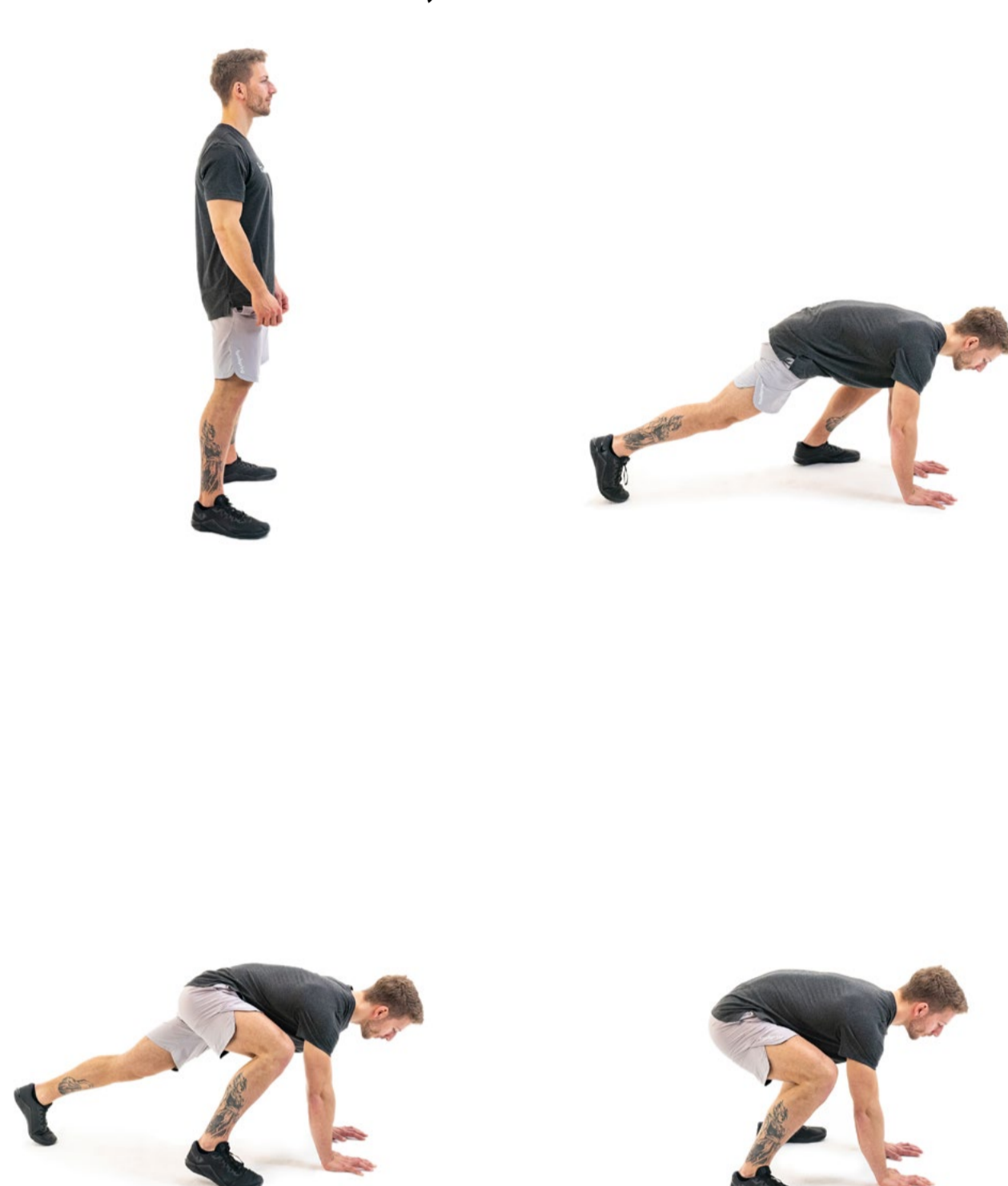
## WARM UP

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

1

### BEGINNER BURPEES (BURPEES POUR DÉBUTANT)

30 sec.



2

### SIT UPS

30 sec.



3

### FLOOR HYPEREXTENSIONS (EXTENSIONS LOMBAIRES AU SOL)

30 sec.



4

### KNEE PUSH UPS (POMPES SUR LES GENOUX)

30 sec.



5

### JUMPING "ROPE" (CORDE À SAUTER)

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>