

EXERCICE SCULPTOR II

NIVEAU : Amateur

DURÉE : 4 séries/exercice > 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

Faire 4 séries de chaque exercice. Entre chaque série, prévoir une pause de 90 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

AIR SQUATS (SQUATS)

15 rép.



2

ALTERNATING SIDE LUNGES (FENTES LATÉRALES ALTERNÉES)

30 rép. (15/jambes)



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGE [L] (JAMBE GAUCHE)

10 rép.



4

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R] (JAMBE DROITE)

10 rép.



5

CLOSE GRIP PUSH UPS (POMPES COUDES SERRÉS)

10 rép.



6

FOOT TAP CRUNCHES (TOUCHE TALON)

20 rép.



7

ELBOW PLANK (PLANCHE SUR LES AVANT-BRAS)

60 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>