

# EXERCICE TAURUS 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

### ALTERNATING REVERSE LUNGES

(FENTES ARRIÈRES ALTERNÉES)

20 rép.

(10/jambes)



2

### STANDING HIP ABDUCTIONS [L]

(LEVÉ DE JAMBE GAUCHE LATÉRAL DEBOUT)

12 rép.



3

### STANDING HIP ABDUCTIONS [R]

(LEVÉ DE JAMBE DROITE LATÉRAL DEBOUT)

12 rép.



4

### THUMBS UP

(LOMBAIRES AU SOL THUMBS UP)

12 rép.



5

### FLOOR HYPEREXTENSIONS

(EXTENSIONS LOMBAIRES AU SOL)

12 rép.



6

### CHEST SQUEEZES

(PRESSION DE LA POITRINE)

12 rép.



7

### PLANK

(PLANCHE)

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>