

EXERCICE TORNADOR I

NIVEAU : Débutant

DURÉE : AMRAP 10 min. < 30 min.

ÉQUIPEMENT : —

AMRAP = As Many Rounds As Possible, c'est-à-dire autant de répétitions que possible, en 10 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

KNEE PUSH UPS
(POMPES SUR LES GENOUX)

5 rép.



2

ALTERNATING LUNGES
(FENTES AVANT ALTERNÉES)

20 rép.
(10/jambes)



3

FOOT TAP CRUNCHES
(TOUCHE TALON)

15 rép.



4

FRONT JUMPING JACKS
(EN AVANT)

20 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>