

ENTRAÎNEMENT TORNADOR III

NIVEAU : Confirmé

DURÉE : AMRAP 10 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

DIAMOND PUSH UPS (POMPES DIAMOND)

5 rép.



2

TUCK JUMPS

20 rép.



3

SQUAT BICYCLE CRUNCHES (SQUATS AVEC CRUNCH BICYCLETTE)

15 rép.



4

JUMPING JACKS (SAUTS ÉCARTÉS)

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>