

Nom de la boutique

# Programme abdos

Nom de la boutique

# PROGRAMME

# ABDOS



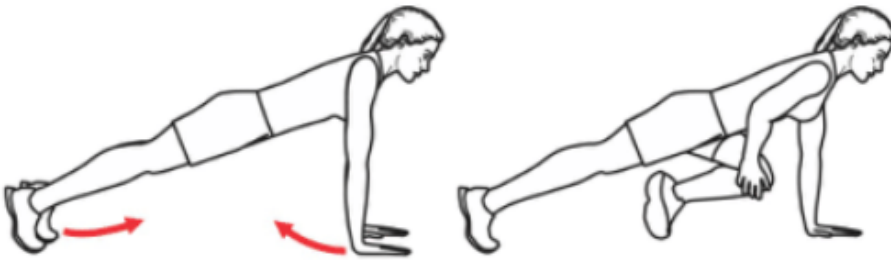
## 1 - Abdo Crunch bras parallèles



- Garder les abdos tendus et le dos à plat au sol. Garder les bras parallèles au sol.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>00:20</b>

## 2 - Planche abdominale toucher main à genou opposé



- En position de planche abdominale, toucher le genou avec la main opposée en alternance. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>00:20</b>

### 3 - Abdominaux obliques rotation continue



- Coucher sur le dos, les pieds à plat au sol, les mains derrière la tête, lever le haut du corps en maintenant la position. Tourner les épaules en gardant les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>00:30</b>

## 4 - Tirage de genoux sous le corps alterné



- En position de planche, tirer les genoux sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>00:20</b>