

PROGRAMME ABDO 1

TEMPS : 10 minutes

THÈME : Renforcement de la sangle abdominale

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Tapis

BÉNÉFICES : Renforce les muscles abdominaux et stabilise le tronc.

ACCESSIBILITÉ : Débutant — Intermédiaire

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 4

NOMBRE DE TOURS = 1 tour

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
1	4	10	00:20

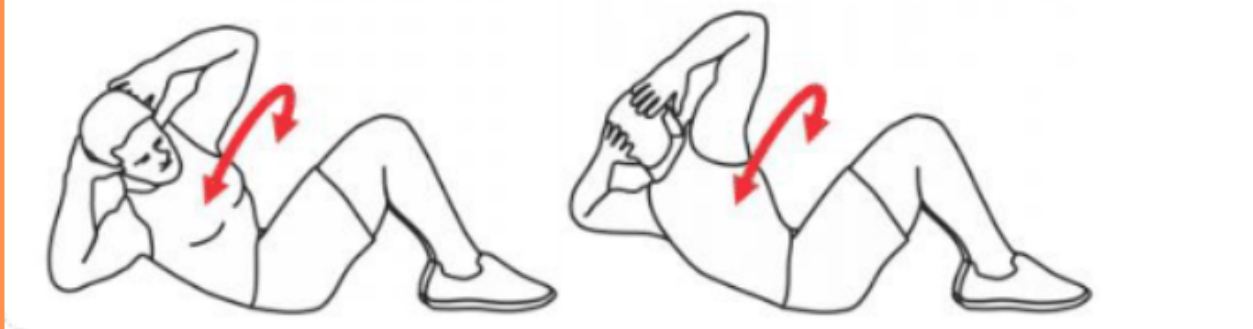
2 - Planche abdominale toucher main à genou opposé



- 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
1	3	10	00:20

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
1	4	20	00:30

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
1	3	20	00:20