

Nom de la boutique

Programme abdos

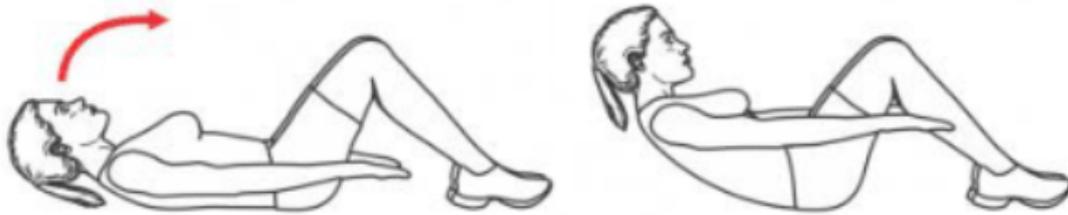
Nom de la boutique

PROGRAMME

ABDOS



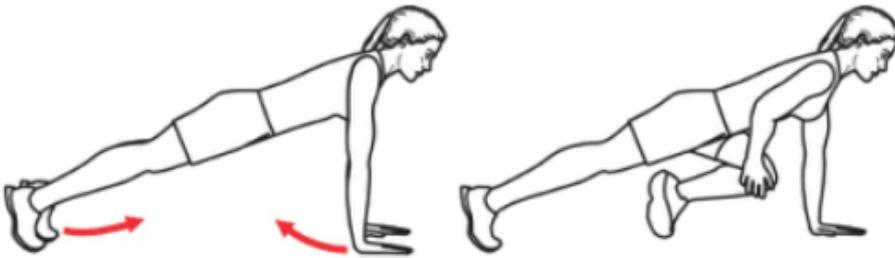
1 - Abdo Crunch bras parallèles



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

Sem.	Séries	Rep	Repos
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