

CIRCUIT ABDOS

- CHAQUE MOUVEMENT EST À EFFECTUER PENDANT 30 SECONDES
- PAS DE PAUSE ENTRE CHAQUE MOUVEMENT
- CIRCUIT À EFFECTUER 4 À 6 FOIS SELON VOTRE NIVEAU AVEC 2MINUTES DE REPOS ENTRE CHAQUE TOUR



1 RELEVÉS DE JAMBES

Allongé sur le dos, les mains derrière la tête pour soulager la nuque, contractez la partie supérieure des abdos (au-dessus du nombril) pour décoller les épaules puis les omoplates. Revenez en position initiale en posant les omoplates puis les épaules sur le tapis.



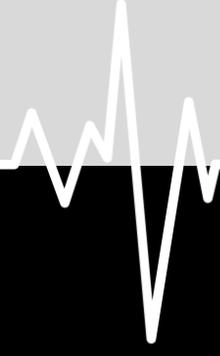
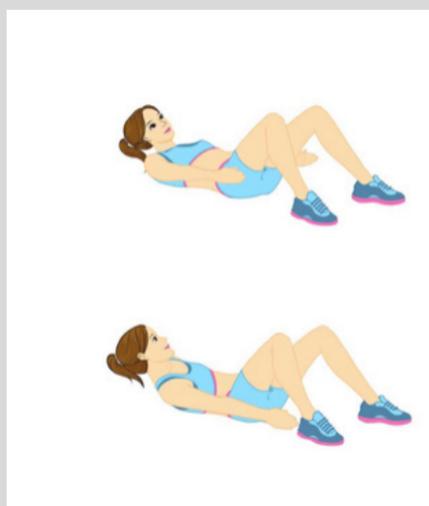
2 RELEVÉ JAMBES TENDUES

Sur le dos, les jambes tendues le plus possible vers le plafond, redresser votre buste pour aller toucher vos orteils.



3 CRUNCH TALONS

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, les pieds au sol écartés de la largeur des épaules. Vos bras sont tendus sur les côtés du corps. Toucher vos chevilles avec vos mains de manière latéral. Pour cela, relevez un peu les épaules et la tête puis, allez toucher votre cheville gauche avec votre main gauche, puis votre cheville droit avec votre main droite. Alternez gauche puis droite.



GAINAGE

- CHAQUE POSITION EST TENIR PENDANT 30 SECONDES
- PAS DE PAUSE ENTRE CHAQUE POSITION
- CIRCUIT À EFFECTUER 2 A 3 FOIS SELON VOTRE NIVEAU AVEC 2MINUTES DE REPOS ENTRE CHAQUE TOUR



PLANCHE LATÉRALE DROITE + PLANCHE LATÉRALE GAUCHE + PLANCHE SIMPLE

Planche latérale: Installé sur un avant-bras et sur les pieds, partie latérale du corps face au tapis, maintenir la position haute.

Planche simple: Face au tapis, sur les avant bras et sur les pieds, maintenez la position avec le dos plat et bassin en rétroversion, ventre rentré pour l'engagement du muscle transverse.