

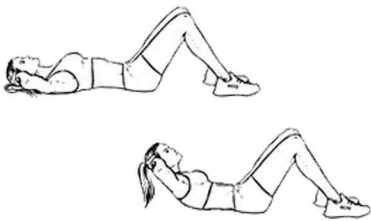
www.lotus-bouche-cousue.fr

Challenge abdos : obtenir un «six pack»

Voici une séance complète de 30 minutes à faire 3 fois par semaine.
- Entre chaque série un temps de récupération de 20 secondes -

Circuit sangle abdominale - 12 minutes

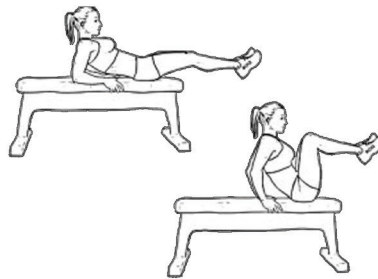
Crunches



Ne pas tirer sur le cou juste sur les abdos.

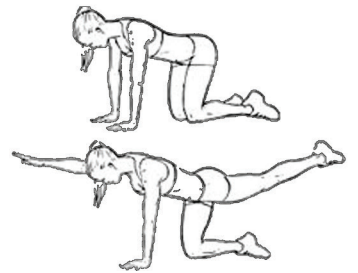
3 séries de
15 répétitions

Jambes tendues genoux en haut



3 séries de
15 répétitions

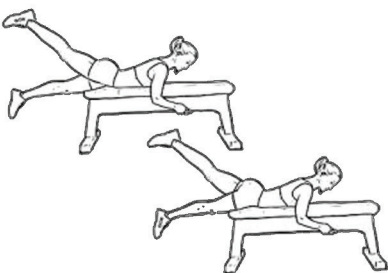
Oiseau / chien



Maintenir le dos droit (ni creusé ni rond)

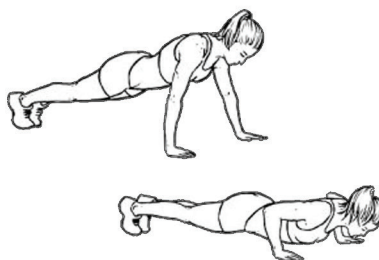
3 séries de
15 répétitions

Battements de jambes



3 séries de
10 répétitions

Pompes



3 séries de
5 répétitions

L'insecte couché

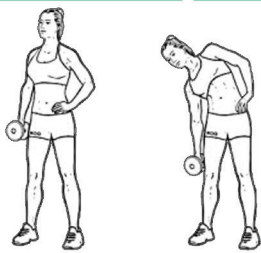


Bras en arrière tendu, jambe opposée tendue. Ne pas creuser le dos

3 séries de
15 répétitions

Circuit pour obliques - 10 minutes

Courbure latérale avec poids



Garder le buste droit.
Prendre une bouteille de
1,5L dans chaque main.

3 séries de
15 répétitions

Touchés de talons



Toucher le talon avec la
main. Alternier.

3 séries de
15 répétitions

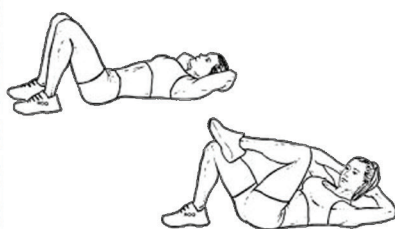
Bicyclette croisée



Toucher le genou avec le
coude opposé et alterner.

3 séries de
15 répétitions

Cross-body crunches



Pied sur genou opposé.
Coude touche genou plié.

3 séries de
15 répétitions

Essuie-glaces

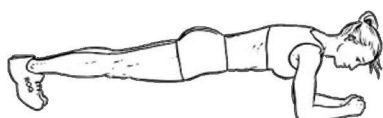


Ne pas creuser le dos !

3 séries de
15 répétitions

Circuit gainage - 8 minutes

Planche



Ne pas faire sortir les fesses.

2 séries de
30 secondes

Escaladeur croisé



En gainage, genou vers
main opposée.

2 séries de
15 répétitions

Planche sur le côté



2 séries de
30 secondes