

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



3 séries de 15 répétitions

ambes tendues genoux en haut



3 séries de 15 répétitions

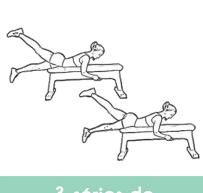
Oiseau / chien



creusé ni rond)

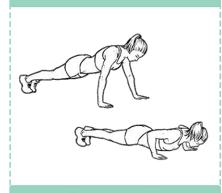
3 séries de 15 répétations

Battements de iambes



3 séries de 10 répétitions

Pompes



3 séries de 5 répétitions

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



1,5L dans chaque main.

3 séries de 15 répétitions

Touchés de talons



Toucher le talon avec la main. Alterner.

> 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

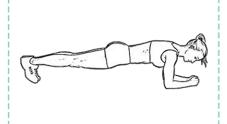


Ne pas creuser le dos!

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



2 séries de 30 secondes