

Lotus & Bouche Cousue

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

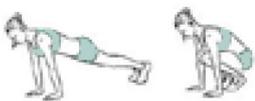
www.lotus-bouche-cousue.fr

Circuit : abdominaux béton intense

Ce circuit se compose de 3 modules de 4 exercices chacun. Enchaîner les 4 exercices d'un module sans repos à 2 reprises, puis effectuer une récupération de 2 minutes avant de passer au module suivant. Chaque module dure environ 10 minutes.

Module 1 x 2

Snap jump



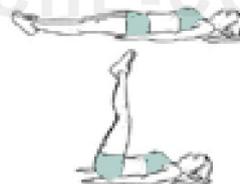
30 répétitions

Pont statique



30 secondes

Lever de jambes



30 répétitions

Gainage Planche



2 x 1 minute

- 2 minutes de récupération -

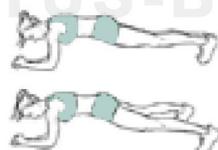
Module 2 x 2

Toucher orteils obliques



30 répétitions /
côté

Planche Jack



15 répétitions /
jambe

Bicyclette



30 répétitions /
côté

Russian twist

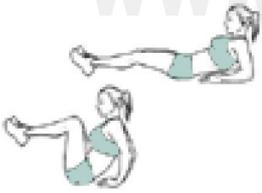


30 répétitions /
côté

- 2 minutes de récupération -

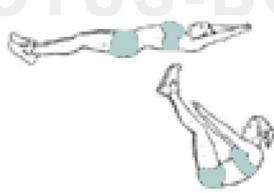
Module 3 x 2

Lever de genoux



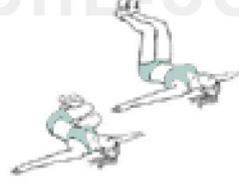
30 répétitions

Toucher orteils



30 répétitions

Essuie Glace



30 répétitions

Planche côté



1 minute / côté

- 2 minutes de récupération -

Stretching

Sangle abdominale



minimum 30 secondes

Soulager les lombaires



minimum 30 secondes

Sangle abdominale



minimum 30 secondes

Planche côté



Inspirer en cambrant
expirer dos rond

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Lotus & Bouche
Cousue