

CEINTURE ABDOMINALE

JO

Aperçu de l'entraînement

10MIN CARDIO (COURSE, VÉLO, CORDE À DANSER, ETC.)

PYRAMIDE INVERSÉE → MATÉRIEL : COUSSIN DE DIVAN

45SEC / EXERCICE, 10SEC DE REPOS ENTRE CHAQUE

30SEC / EXERCICE, 10SEC REPOS ENTRE CHAQUE

15SEC / EXERCICE, 10SEC REPOS ENTRE CHAQUE



V PIEDS EN ALTERNANCE AU COUSSIN



RUSSIAN TWIST EN V (COUSSIN)



TOURS DE TÊTE AVEC LE COUSSIN (PIEDS AU SOL)



PUSH-UP - SUPERMAN



PLANCHE MAINS-COUDÉS

V DE CÔTÉ PAR-DESSUS LE COUSSIN



CRUNCH JB.DR., CRUNCH JB.GCH, CRUNCH 2 JBS



V-SIT À L'ÉCART



GAINAGE CÔTÉ-CÔTÉ



PLANCHE - PINCE (PIEDS SUR LE COUSSIN)



RELAX → MATÉRIEL : DIVAN



10X CH.CÔTÉ MONTER-DESCENDRE LE BASSIN

10X CH.CÔTÉ MONTER-DESCENDRE LE GENOU

PYRAMIDE → MATÉRIEL : POIDS LIBRES

15SEC / EXERCICE, 10SEC DE REPOS ENTRE CHAQUE

30SEC / EXERCICE, 10SEC REPOS ENTRE CHAQUE

45SEC / EXERCICE, 10SEC REPOS ENTRE CHAQUE



SQUAT-CRUNCH



FENTE-TWIST (REVENIR DEBOUT ENTRE CH.)



SUMO CRUNCH



SALUTATIONS, DOS BIEN PLAT



SQUAT CÔTÉ-COTÉ, BRAS AUX OREILLES



DESCENTE EN ARABESQUE (POIDS OPTIONNEL)



TWIST AVEC POIDS DEVANT



SQUATS GRAND X



OBLIQUES AVEC POIDS AU-DESSUS DE LA TÊTE



SQUATS-TWIST AVEC POIDS DEVANT



RELAX → MATÉRIEL : DIVAN



2X 10 FENTE-TWIST DE CHAQUE CÔTÉ

ATTENTION!
ENGAGER LES
ABDOS POUR
LES EXERCICES
SUIVANTS

TERMINER AVEC
DES ÉTIREMENTS
POUR LE DOS ET LES
ABDOMINAUX.

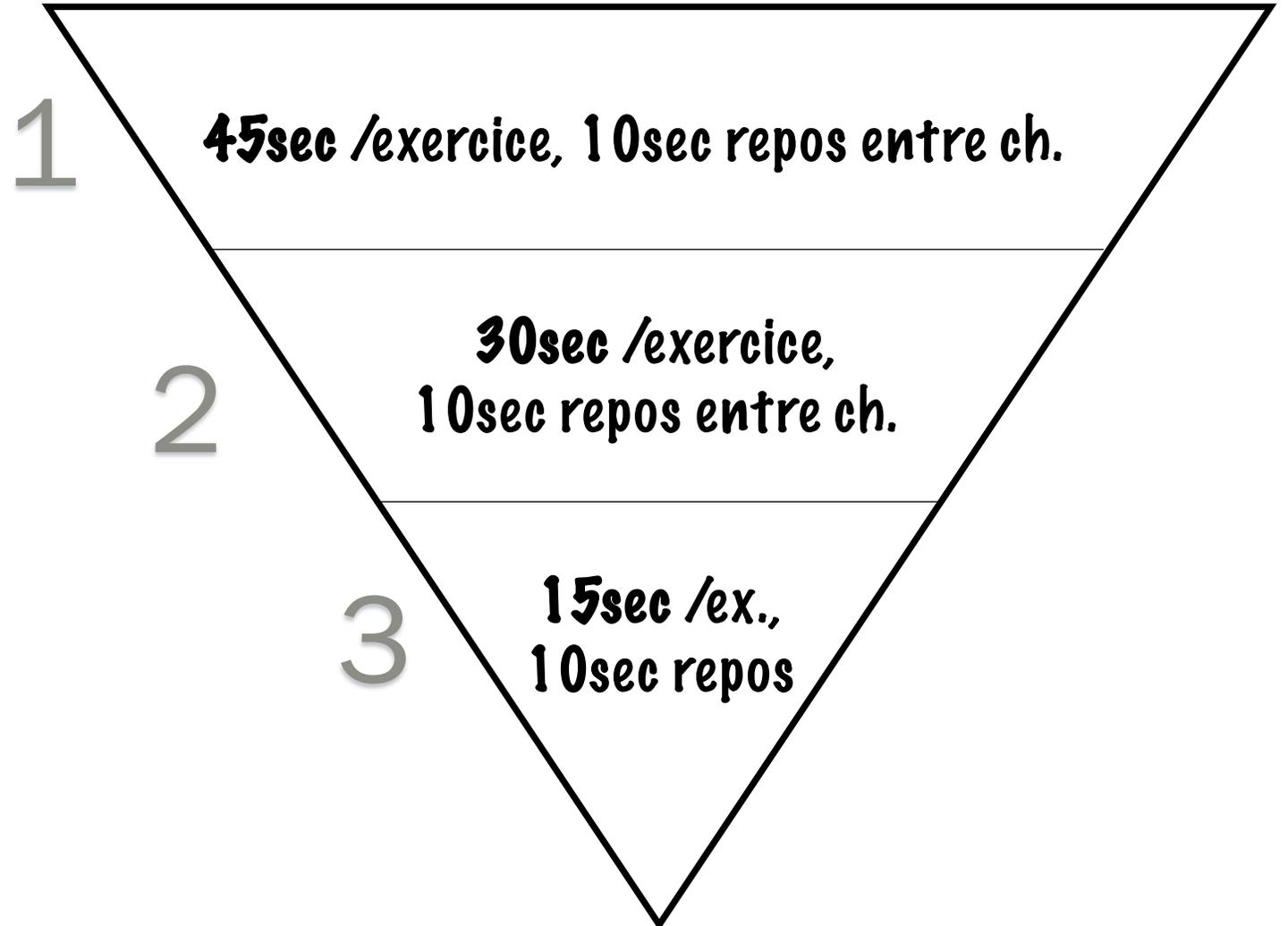
Échauffement

10min cardio (course, vélo, corde à danser, etc.)

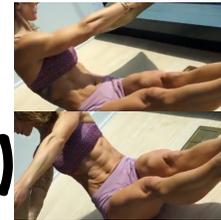
CONDI

Pyramide Inversée : (exercices à la diapo suivante)

★ matériel : coussin de divan



- V pieds en alternance au coussin



- Russian twist en V (avec coussin, bras tendus)

- Tours de tête avec le coussin, pieds au sol



- Push-up - superman



- Planche mains-coudes

- V de côté par dessus le coussin



- Crunch jb.droite, crunch jb.gauche, crunch 2 jambes



- V-sit à l'écart



- Gainage côté-côté



- Planche - pince (pieds sur le coussin pour glisser)



CONDI

★ matériel : divan

Relax : mettre les pieds sur le divan, de côté



10x ch.côté monter-descendre le bassin

10x ch.côté monter-descendre le genou

CONDI

Pyramide :

(exercices à la diapo suivante)

★ matériel : poids libres



■ Squat-crunch



■ Fente-twist (revenir debout entre ch.)



■ Sumo crunch



■ Salutations, dos bien plat



■ Squat côté-coté (déplier 1 jb. après l'autre), bras aux oreilles



■ Descente en arabesque (poids optionnel)



■ Twist avec poids devant



■ Squats grand X (croiser de bas en haut dr-gch, puis de bas en haut gch-dr, etc.) →



■ Obliques avec poids au-dessus de la tête

■ Squats-twist (poids dev.)



CONDI

★ matériel : divan

Relax : mettre un pied derrière soi, sur le divan



2x 10 fente-twist de chaque côté

Retour au calme

15min étirement pour le dos et les abdos