
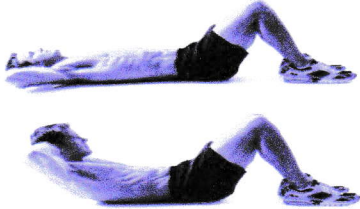

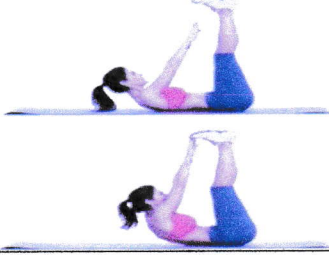





Séance dos / abdominaux

Durée : 20 min

Matériel : sans matériel

Faire 3 fois chaque exercice ci-dessous et prendre 15 secondes de récupération entre chaque exercice.

	MUSCLES TRAVAILLÉ	NOM	CONSIGNE	PHOTO	REPETITION
1	DOS	Élévation latérale	Le buste penché, les bras semi fléchis, élever les coudes à hauteur des épaules.		15 répétitions
2	ABDOMINAUX	Crunch	Les mains derrière la tête, les pieds au sol. Décoller la tête, les bras, les épaules et les omoplates du sol.		15 répétitions
3	DOS	Gainage Un bras et une jambe (Opposé)	En position de gainage, un bras et une jambe en suspension, tendus (jambe gauche/bras droit et jambe droite/bras gauche).		15 répétitions (D et G)
4	ABDOMINAUX	Crunch jambes verticales	Les jambes à la verticale, aller chercher les pointes de pieds sans tirer sur la nuque, le regard au plafond.		15 répétitions
5	DOS	Rowing	Le buste penché, les bras tendues, tirer les coudes à l'arrière et les mains à hauteur du bassin.		15 répétitions
6	ABDOMINAUX	Planche	Sur les coudes et sur les pointes de pieds ou les genoux. Aligner la tête, les épaules, le bassin et les genoux.		30 secondes
7	DOS	Relevé de buste	Décoller les 2 mains et les épaules du sol. Les 2 pieds restent au sol.		15 répétitions