

PROGRAMME

ABDOMINAUX BÉTON



4 SÉSSIONS DE 15MIN

A REPRODUIRE CHEZ TOI OU EN SALLE



TRAVAIL SPECIFIQUE

POUR ENFIN NE PLUS AVOIR MAL AU DOS !



SESSION 1

ABDOMINAUX PROFONDS

EXERCICE 1 : PLANCHE SUR LES COUDES A UNE JAMBE
20+20SEC D'EFFORT



EXERCICE 2 : HOLLOW HOLD OPT 1/2/3
30SEC D'EFFORT



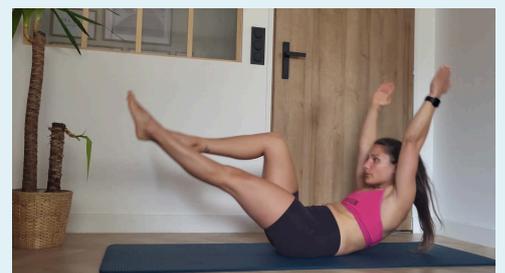
EXERCICE 3 : Z-PRESS HOLD 2XBOUTEILLES D'EAU
40SEC D'EFFORT



EXERCICE 4 : PLANCHE SUR LES COUDES + TORCHONS
40SEC D'EFFORT



EXERCICE 5 : HOLLOW ROCK OPT 1/2/3
20SEC D'EFFORT



EFFECTUER 3 TOURS

1MIN DE RECUP APRES UN TOUR

SESSION 2

TAILLE FINE

EXERCICE 1 : PLANCHE + ROTATIONS
30+30SECONDES D'EFFORT



EXERCICE 2 : CROSS-VUP
40SEC D'EFFORT



EXERCICE 3 : INCLINAISONS A GENOUX
40SEC D'EFFORT



EXERCICE 4 : PLANCHE SUR LES MAINS + TWIST
40SEC D'EFFORT



EXERCICE 5 : HELL TOUCH
20SEC D'EFFORT

EFFECTUER 3 TOURS
1MIN DE RECUP APRES UN TOUR



SESSION 3

ABDOMINAUX PROFONDS

EXERCICE 1 : CHANDELLE DRAGON FLY

40SECONDES D'EFFORT



EXERCICE 2 : V-SIT HOLD

30SEC D'EFFORT



EXERCICE 3 : V-UP STATIC LEGS

30SEC D'EFFORT



EXERCICE 4 : PLANCHE COMMANDO

40SEC D'EFFORT



EXERCICE 5 : ARCH HOLD

20SEC D'EFFORT



EFFECTUER 3 TOURS

1MIN DE RECUP APRES UN TOUR

SESSION 4

TAILLE FINE

EXERCICE 1 : RUSSIAN TWIST
40SECONDES D'EFFORT



EXERCICE 2 : BICYCLE TWIST
30SEC D'EFFORT



EXERCICE 3 : PLANCHE LATÉRALE + ÉLEVATIONS
30SEC+30SEC D'EFFORT



EXERCICE 4 : PLANCHE + CHIEN TÊTE EN BAS TOUCH
40SEC D'EFFORT



EXERCICE 5 : HOLLOW TWIST
20SEC D'EFFORT



EFFECTUER 3 TOURS

1MIN DE RECUP APRES UN TOUR

REMARQUES

TOUS LES EXERCICES SONT ADAPTABLES :

- EN REPLIANT LES BRAS
- EN REPLIANT LES JAMBES
- EN REDUISANT LE TEMPS D'EFFORT
- EN AUGMENTANT LE TEMPS DE RECUPERATION DE 1MIN A 2MIN

CONSEILS

LES EXERCICES DOIVENT ÊTRE EFFECTUES LENTEMENT, AVEC DU CONTRÔLE

PRENDS LE TEMPS DE RESPIRER : INSPIRE PUIS EXPIRE A L'EFFORT

LORSQUE LES MOUVEMENTS SONT PLUS RAPIDES : RESPIRE DE MANIERE FLUIDE

J'ESPERE QUE CE PROGRAMME TE PLAIRA !

WWW.CAPUCINEPERSONALCOACHING.FR