

# SEANCE ABDO NIV 2

#restonscheznous

Circuit 20 min / Faire le plus de tour possible, 30 s de pause à chaque tour



## Échauffement 5min (30 reps/exercice)

Rotation nuque / pas chassé / rotation et inclinaison bassin / montée de genoux / talon fesses / Rotation buste

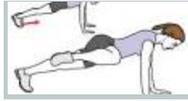
### Exercice

### Matériel

### Reps

### Consigne

1 PLANCHE



Poids  
de corps

30s

Sur les mains et les pointes de pieds maintenir la position sans creuser le dos.

2-CROSS CRUNCH

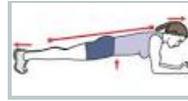


Poids  
de corps

30s en alternant

Décoller le buste et les pieds du sol. Les mains derrière la tête toucher le genou droit avec le coude gauche en tendant la jambe droite. Alternier sans poser les pieds et le buste au sol.

3-GAINAGE BAS



Poids  
de corps

30s

Sur les coudes et les pointes de pieds : Soulever vos hanches et vos cuisses jusqu'à ce que votre corps soit parallèle au sol maintenir la position sans creuser le dos. Contracter les muscles de votre tronc, rapprocher les omoplates Rentrer bien le ventre pour garder le dos bien droit.

4-CRUNCH  
JAMBES TENDUES



Poids  
de corps

30s

Décoller le buste du sol en allant chercher la pointe de pied droite puis gauche. Redescendre lentement et recommencer

5-BATTEMENTS  
DE JAMBES



Poids  
de corps

30s

Sur le dos décoller légèrement les épaules et la tête du sol et effectuer des petits battements de jambes tendues. Il est important de respirer pendant l'effort.

6-GAINAGE LATERAL



Poids  
de corps

30s / côté

Sur le côté rester en appui sur le coude et les 2 pieds.

6-GAINAGE LATERAL



Poids  
de corps

30s / côté

Allongez-vous sur le côté gauche coude et genou au sol décoller le bassin du sol. Ramener le genou droit au coude droit puis tendre le bras et la jambe et recommencer.

8 JAMBES TENDUES



Poids  
de corps

30 s

Monter les jambes tendues vers le plafond ne pas creuser le dos, décoller le bassin du sol redescendre doucement sans poser les pieds. répéter le mouvement

# TOPAZEN

✉ [contact@topazen.fr](mailto:contact@topazen.fr)

🌐 [www.topazen.fr](http://www.topazen.fr)

☎ 07 69 49 42 75

📷 [topazen\\_](https://www.instagram.com/topazen_)

📘 [Topazen1](https://www.facebook.com/Topazen1)