

SEANCE ABDO NIV I

#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 TOUCHE
TALON



Poids
de corps

30s en alternant

Sur le dos, genoux fléchis et les pieds au sol plus large que le bassin. Décoller les épaules du sol et toucher alternativement les talons sans reposer les épaules.

3 REVERSE CRUNCH



Poids
de corps

30s

Allongé sur le dos, les mains très basses au niveau des fesses pour ne pas creuser le dos. fléchissez les jambes, remonter les genoux à la poitrine puis revenir à 90°.

4 CRUNCH

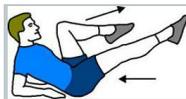


Poids
de corps

30s

Décoller le buste du sol en allant chercher le plafond et sans enrouler la nuque. Redescendre lentement.

5 PEDALAGE



Poids
de corps

30s

Assis les coudes derrière le dos. Simuler le mouvement de pédalage

6 GAINAGE LATERAL



Poids
de corps

20s / côté

Dos droit et le regard droit devant, alternez les flexions des jambes de chaque côté le genou ne doit pas dépasser les orteils

7 CROSS CRUNCH



Poids
de corps

20s / côté

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.

8 JAMBES TENDUES



Poids
de corps

30 s

Garder les jambes tendues vers le plafond ne pas creuser le dos

TOPAZEN

✉ contact@topazen.fr

🌐 www.topazen.fr

📞 07 69 49 42 75

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

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