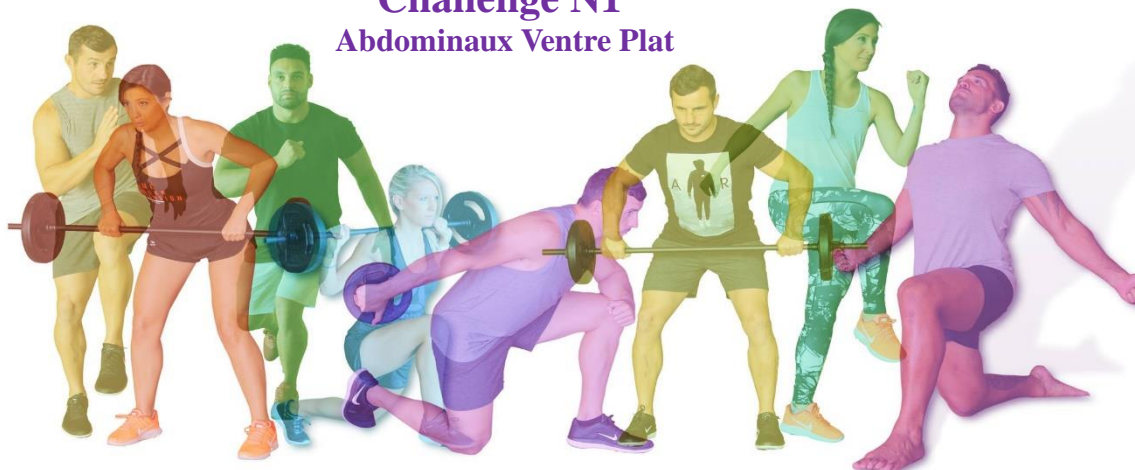


Challenge N1 Abdominaux Ventre Plat



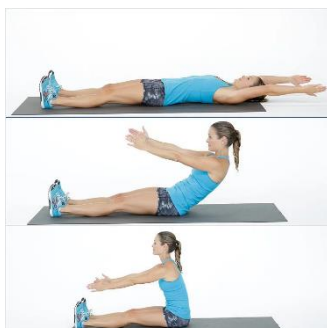
A1 Double leg stretch

5 à 10 Reps 20'' de repos



A2 Gainage Cuillère

10 à 30 sec de temps de soutien



B1 Roll Up

5 à 10 Reps 20'' de repos



B2 Gainage Assis

10 à 30 sec de temps de soutien



C1 Inclinaison Latéral droite

5 à 10 Reps 20'' de repos



C2 Gainage côté droit

10 à 30 sec de temps de soutien

D1 Inclinaison Latéral gauche

5 à 10 Repts 20'' de repos

C2 Gainage côté gauche

10 à 30 sec de temps de soutien

CONSIGNES SUR LES EXERCICES :

Débutant : 4 TOURS / 10 SEC sur les exercices de Gainage.

Intermédiaire : 6 TOURS / 30 SEC sur les exercices de Gainage.

Confirmé : 8 TOURS / 45 SEC sur les exercices de Gainage.

REMARQUES SUR LE PROGRAMME

S'inscrire dans une dynamique de progression ou tu augmenteras le temps de soutien des exercices statiques (gainage) et le nombre de répétitions sur les exercices dynamiques.

Gardez un rythme de mouvement lent et contrôlé pour concentrer le travail sur le muscle ciblé et se préserver d'un risque de blessure.

Au bout de quelques semaines (3 à 4 semaines), tu pourras rajouter une troisième séance si tu veux vraiment mettre l'accent sur les abdos.

**CHERS ADHERENTS ISB
BON CHALLENGE A TOUS ET A TOUTES !**