














**Séance abdos****40 minutes****Echauffement (5 minutes):**

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
Marche sur place, montées de genoux		Genoux à hauteur de bassin et bras opposé se lève pour équilibrer	1 minute
Abdos debout genoux / coudes		Coude gauche vient chercher le genou droit et inversement en rotation du buste	1 minute
Escalade		En position de pompe, amener le genou droit au coude droit et genou gauche au coude gauche	1 minute
Planche faciale		Coudes écartés pour la stabilité et dos bien droit, (fesses très légèrement sorties)	1 minute
Gainage abdos assis		Assis, buste relevé, pieds levés genoux fléchis et bras tendus	1 minute

**Corps de la séance (20 minutes):**

2 séries de 8 exercices avec 2 minutes de récupération entre chaque.









Tous ces exercices seront réalisés en contractant les abdos et rentrant le ventre.

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
1. Abdos crunch transverses (travail des obliques)		Venir toucher talon droit avec bras droit et idem côté gauche.	30 secondes Puis 30 secondes récup
2. Crunch grands droits (partie haute)		Les jambes en l'air genoux fléchis, Remonter en arrondissant le dos pour toucher vos talons	30 secondes Puis «30 secondes récup
3. Battements (partie basse)		Effectuer des battements de jambes avec les épaules légèrement redressées et les mains sous le bas des fesses pour garder un dos droit.	30 secondes Puis 30 secondes récup
4. Twist russe (travail des obliques)		Assis, jambes relevées, genoux fléchis. En tenant votre bouteille d'eau à deux main venir la faire toucher le sol à droite puis à gauche.	30 secondes Puis 30 secondes récup
5. Planche bras jambes levées (travail grands droits)		En position de planche, alterner lever de bras droit et jambes gauche puis l'inverse. Gardez le dos droit.	30 secondes Puis 30 secondes récup
6. Battements latéraux (travail partie basse)		En position assise, les pieds relevés, fléchir et tendre les jambes. Positionnez vos mains au sol bien en avant des fesses pour rester équilibré.	30 secondes Puis 30 secondes récup
7. Gainage latéral en T (travail des obliques)		En position de pompes effectuer une rotation pour venir tendre un bras au ciel puis inverser les bras	30 secondes Puis 30 secondes récup
8. Crunch type vélo (grands droits et obliques)		Main sur les oreilles, jambes relevées, amener coude gauche vers genou droit et inversement. Epaules légèrement relevées pour garder un dos droit.	30 secondes Puis 30 secondes récup

Au bout d'une série prenez 2 minutes de récupération pour vous hydrater et contrôler votre pouls. Si celui-ci palpite à plus de 60 pulsations pour 20 secondes, ou si c'est trop intense au niveau musculaire, passez à 20 secondes d'effort pour 40 secondes de récup pour la deuxième série.

En fin de deuxième série, 2 minutes de récup pour reprise du pouls et hydratation

### Etirements/ yoga (15 minutes) :

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
Le palmier levé		Sur chaque inspiration lever les bras puis les épaules puis sur les pointes de pieds	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Posture du guerrier 1		Veillez à garder le bassin bien droit et étirez plus les bras sur l'inspiration	3 X 20 secondes De chaque coté 10 sec de récup entre chaque
La table à 2 pieds		Poussez le bassin vers le haut et baissez les bras le long du corps pour faciliter la posture.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Torsion latérale		Gardez les épaules au contact du sol	3 X 20 secondes De chaque coté 10 sec de récup entre chaque
Postures chien et chat		Mobilisation de la colonne dos rond puis dos creux en démarrant le mouvement par la tête.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Le chameau		Poussez les hanches vers l'avant et le menton vers le haut.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Le sphinx		Gardez le ventre au sol, les coudes contre le buste. La tête guide le mouvement.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Le cobra		Gardez le ventre au sol et les coudes vers l'intérieur. Engagez la posture par le menton.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque