

Il dure 4 semaines avec 2 séances hebdomadaires.



La position de départ est couché sur le dos, jambes repliées, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps. Il faut rentrer le menton et soulever la tête, les épaules et les bras en expirant lentement; les bras restent horizontaux. On retourne à la position initiale en inspirant. Il faut faire 6 répétitions au début puis 10. Cet exercice fait partie du **programme Musculation Abdominaux Débutant**.



La position de départ est couché sur le dos, jambe pliées, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps. Il faut soulever tête, épaules et haut du dos jusqu'à ce que les **omoplates** quittent le sol en expirant lentement. On retourne à la position initiale en inspirant. Il faut faire 6 répétitions au début puis 10 ensuite. Cet exercice fait partie du **programme Musculation-Abdominaux Débutant**.

## Exercices abdos

Abdominaux Niveau Débutant	Abdominaux Niveau Moyen	Abdominaux Niveau Expert
<p>Lever tête-épaules 1/2 relevé mains au sol Abdominaux obliques 1-1 Abdominaux obliques 1-2</p>	<p>Crunch Bascule arrière Coude genou Abdominaux obliques 2</p>	<p>1/2 relevé oreilles 1/2 relevé mains Enroulement dorsal 1/2 relevé pieds Abdominaux obliques 3</p>



**pompes sur genoux**



**crunch inversé**



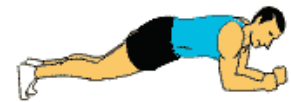
**burpee**



**ciseau costal**



**double crunch**



**gainage ventral sur coudes**



**jumping jack**



**mountain climber**



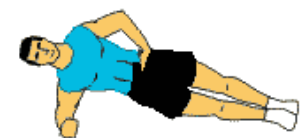
**crunch-abdos croisé**



**soulevé de fesses**



**fentes sautées**



**gainage costal sur coude**

Plan Niveau 1: 2 séances par semaine, 30 secondes d'effort 45 secondes de récupération, 1 série des 12 exercices

Plan Niveau 2: 3 séances par semaine, 30 secondes d'effort 30 secondes de récupération, 3 séries des 12 exercices

Plan Niveau 3: 3 séances par semaine, 30 secondes d'effort 30 secondes de récupération, 5 séries des 12 exercices

Plan Niveau 4: 4 séances par semaine, 20 secondes d'effort 20 secondes de récupération, 4 séries des 12 exercices

Plan Niveau 5: 4 séances par semaine, 20 secondes d'effort 10 secondes de récupération, 5 séries des 12 exercices

Il est préférable de suivre chacun de ces plans durant au moins 3 semaines avant de passer au plan supérieur.

**Séance "Tonicité"**  
**COURSE ET MUSCULATION**



CORDE A SAUTER 1 Minute  
GENOUX HAUTS 1 Minute  
TALONS FESSES 1 Minute  
JUMPING JACKS 1 Minute  
BURPEES 20 fois

**COURIR 10 MINUTES**



CORDE A SAUTER 1 Minute  
GENOUX HAUTS 1 Minute  
TALONS FESSES 1 Minute  
JUMPING JACKS 1 Minute  
POMPES 10 fois  
DIPS TRICEPS 10 fois

**COURIR 10 MINUTES**



CORDE A SAUTER 1 Minute  
GENOUX HAUTS 1 Minute  
TALONS FESSES 1 Minute  
JUMPING JACKS 1 Minute  
MOUNTAIN CLIMBERS 1 Minute  
BURPEES 20 fois

**COURIR 10 MINUTES**



**Circuit Training**  
30"effort 30"repos  
2'repos inter-série  
Faire de 1 à 5 séries

## Caractéristiques du programme