

4 semaines pour tonifier les abdominaux

Séance type de la Semaine 1 - 3 séances par semaine



Exercice du ventre plat: 6 X 30 secondes



Exercices dynamiques: 3 séries de 6 répétitions; récup: 30", 1mn entre les exercices



Gainage: 2 séries de 3 X 30"; récup: 30" entre les répétitions, 1 mn entre les séries



Posture du cobra: Répéter l'exercice 5 fois 30 secondes

4 semaines pour tonifier les abdominaux

Séance type de la Semaine 2 - 3 séances par semaine



Exercice du ventre plat: 6 X 30 secondes



Exercices dynamiques: 4 séries de 7 répétitions; récup: 30", 1mn entre les exercices



Gainage: 3 séries de 3 X 30"; récup: 30" entre les répétitions, 1 mn entre les séries



Posture du cobra: Répéter l'exercice 5 fois 30 secondes

4 semaines pour tonifier les abdominaux

Séance type de la Semaine 3 - 3 séances par semaine



Exercice du ventre plat: 6 X 30 secondes



Exercices dynamiques: 5 séries de 9 répétitions; récup: 30", 1mn entre les exercices



Gainage: 3 séries de 4 X 30"; récup: 30" entre les répétitions, 1 mn entre les séries



Posture du cobra: Répéter l'exercice 5 fois 30 secondes

4 semaines pour tonifier les abdominaux

Séance type de la Semaine 4 - 3 séances par semaine



Exercice du ventre plat: 6 X 30 secondes



Exercices dynamiques: 6 séries de 10 répétitions; récup: 30", 1mn entre les exercices



Gainage: 4 séries de 4 X 30"; récup: 30" entre les répétitions, 1 mn entre les séries



Posture du cobra: Répéter l'exercice 5 fois 30 secondes

Programme Musculation

sur Entrainement-sportif.fr

(liens cliquables)

Haltères

Elastique de fitness

Ballon de gym

Cardio-training et Musculation

Course à pied et Musculation

Fessiers

Pectoraux

Ventre plat

Explosivité sans matériel

Prise de masse

Footing - Musculation pour maigrir

Boxe

Tennis