

FICHE n° 10
Séance ADULTES
Circuit abdominaux

Sportez-vous bien chez vous !

Circuit à réaliser 4 fois
1 minute de pause entre chaque tour



Cross-body crunches



3 x 15 répétitions

Pied sur genou opposé
Coude touche genou plié

Essuie-glace



3 x 15 répétitions

Ne pas creuser le dos
Alterner droite / gauche

Gainage coudes / mains alternés



2 x 30 secondes

Garder le corps aligné, passer par les mains puis les coudes

Russian twist



3 x 15 répétitions

Buste penché en arrière à 45°
Touche alternée droite / gauche

Conseils : Pensez à pratiquer dans un endroit aéré et à vous hydrater pendant la séance