

Première séance : Circuit abdos simple

Échauffement :

- 60 sec mobilisation articulaire (rotations nuque, hanches, genoux) + 15 sec pause
- 30 sec montées de genoux + 15 sec pause
- 30 sec talons fesses + 15 sec pause
- 30 sec jog sur place + 15 sec pause
- 60 sec de pause avant de passer à la première série

Série #1 x 2 rép :

- 45 sec reverse crunchs + 15 sec pause
- 45 sec touche-talons + 15 sec pause
- 45 sec crunch + 15 sec pause
- 60 sec de pause avant de passer à la deuxième série

Série #2 x 2 rep :

- 45 sec gainage dynamique (tendre un bras devant, puis alterner) + 15 sec pause
- 45 sec leg raise + 15 sec pause
- 45 sec crunch + 15 sec pause
- 60 sec de pause avant de passer à la troisième série

Série #3 x 4 rep :

- 40 sec pompes retardement + 30 sec pause
- 30 sec gainage + 30 sec pause

Série #4 x 3 rep :

- 60 sec crunch oblique + 15 sec pause

Série #5 x 4 rep :

- 45 sec gainage dynamique (tendre un bras devant, puis alterner) + 30 sec pause

Étirements :

- 30 sec position de l'enfant
- 30 sec chien tête en bas
- 30 sec chien tête en haut
- 30 sec chien tête en bas
- 30 sec auto-agrandissement

Seconde séance : Circuit abdos poussé

Série 1

- 01
Chenille (1 minute)



- 02
Ouverture au soleil (30 sec)



- 03
Jogging sur place (30 sec)



- 04
Montées de genoux (30 sec)



- 05
Série 1 : Obliques (30 sec)



- 06
Série 1 : Planche sur genoux (30 sec)



- 07
Série 1 : Crunchs pieds au sol (30 sec)



- 08
Série 1 : Relevé de bassin statique (30 sec)



- 09
Série 1 : Gainage latéral dynamique (2 x 30sec)



- 10

Série 2

- 11
Autograndissement (30 sec)



- 12
Chien tête en haut (30 sec)



- 13
Twist allongé (2 x 30sec)



- 14
Inclinaison latérale (2x30 sec)

