

Séance de renforcement maison

Abdos en 12 minutes



Matériel nécessaire

- ✦ Un chronomètre
- ✦ Une serviette ou un tapis de sport
- ✦ De l'eau
- ✦ Une musique motivante



Enfants

Echauffement Cardio

Adultes

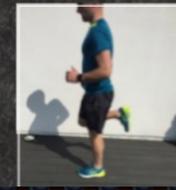


1' — Footing sur place — 1'

1' — Petits saut ou Corde à Sauter — 1'

1' — Montées de genou — 1'

1' — Talons fesse — 1'



La séance qui suit est à faire 2 fois de suite

30 " gainage



30 " footing sur place



30 " abdos



30 " footing sur place



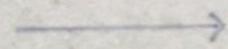
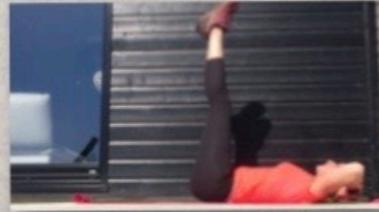
30 " abdos touche cheville
gauche / Droite



30 " footing sur place



30" Jambes tendues
on monte, on descend



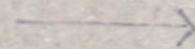
30" footing sur place



30" abdos :

↳ 15" cote droit vient
toucher de genou Droit

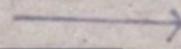
↳ 15" inversement



30" footing sur place



30" Ramau



30" footing sur place



Récup 1 minute
On fait une 2^e série

ETIREMENTS

Haut du Corps

Bas du Corps



Tenir 15 secondes chaque position

Bravo !!!