

# EXERCICES ABDOMINAUX

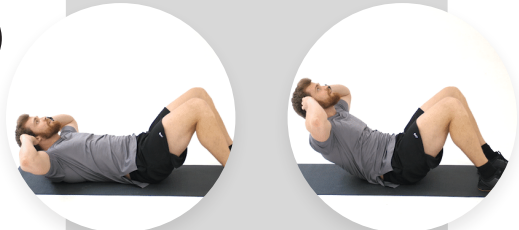
DÉBUTANT : 🔄 X3 | INTERMÉDIAIRE : 🔄 X4 | EXPERT : 🔄 X5



## ÉCHAUFFEMENT :

préparez vos muscles à l'effort avec quelques exercices d'étirements.

1



20 SECONDES À HAUTE INTENSITÉ  
**CRUNCHES**  
20 SECONDES DE PAUSE

2



20 SECONDES À HAUTE INTENSITÉ  
**PLANCHE**  
20 SECONDES DE PAUSE

3



20 SECONDES À HAUTE INTENSITÉ  
**LEVER DE JAMBES**  
20 SECONDES DE PAUSE

4



20 SECONDES À HAUTE INTENSITÉ  
**SIT-UPS**  
20 SECONDES DE PAUSE

5



20 SECONDES À HAUTE INTENSITÉ  
**PLANCHE AVEC HIP DIPS**  
20 SECONDES DE PAUSE

6



20 SECONDES À HAUTE INTENSITÉ  
**MOUNTAIN CLIMBERS**  
20 SECONDES DE PAUSE



## RÉCUPÉRATION :

masser les muscles avec un roller