

# 10 MINUTES D'EXERCICES POUR LE VENTRE



**ÉCHAUFFEMENT** : Prépare tes muscles avec quelques petits étirements avant de les solliciter.



40 SECONDES  
**GAINAGE SUPERMAN**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**MONTÉES DE GENOUX**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**RUSSIAN TWIST**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**RELEVÉ DE BASSIN LATÉRAL GAUCHE**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**SITUPS**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**RELEVÉ DE BASSIN LATÉRAL DROITE**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**RELEVÉ DE JAMBES**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**GAINAGE AVEC TORSION DE BASSIN**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**ABDOS**  
20 SECONDES DE PAUSE



40 SECONDES  
**GAINAGE**  
20 SECONDES DE PAUSE



**COOL DOWN** : Masse tes muscles à l'aide d'un rouleau de massage.