

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.