



# Programme d'entraînement Tabata spécial six pack

1



**Crunches**

2



**Planche bras et jambe levés**

3



**Levé de jambes**

4



**Mountain Climber**



**Échauffement :**

Échauffe-toi avant de commencer ton entraînement Tabata avec un peu de cardio (course à pied, corde à sauter...) pendant 5 à 10 minutes.



**Entraînement :**

8 répétitions de 20 secondes  
10 secondes de pause entre chaque exercice.



**Récupération:**

Après ton entraînement, fais une session d'étirement ou utiliser un rouleau de massage pour masser tes muscles.