

PROGRAMME ABDO CARDIO

A faire tous les deux jours, pensez à vous étirer et à boire après chaque séquence.

1/ 50 petits crunchs X 2



2/ 50 grands crunchs X 1



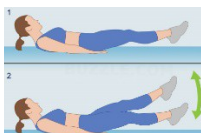
3/ 40 rameurs



4/ Grands côté (20 gauche/20 droit)



5/ 100 battements



6/ 50 battements jambe droite 50 gauche



A/ Enchaîner 15 pompes et 30 squats (5 fois) récupération 1 minute



B/ Enchaîner 30 grands crunchs et 40 soldats (5 fois) récupération 1 minute



C/ Enchaîner 15 montées équi et 50 montées ½ pointes rapides (5 fois) récupération 1 minute

