

PROGRAMME ABDO GAINAGE

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



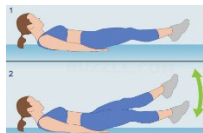
3/ 40 rameurs



4/ Grands côté (20 gauche/20 droit)



5/ 100 battements



6/ 50 battements jambe droite 50 gauche



A/ 1 minute gainage cuillère



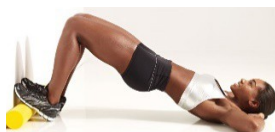
B/ 2 min gainage ventre (superman)



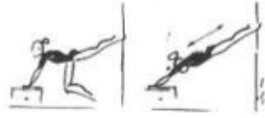
C/ 3 min gainage sur coudes



D/ 3 min gainage épaules pieds



E/ 1 min gainage ½ ATR



F/ 30 sec chaque côté sur coudes

