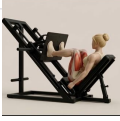


Programme Abdos

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez un programme abdos complet pour homme et femme, à la maison ou en salle, avec des idées de séances, de routines ventre plat, d'abdos fessiers et de formats PDF.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Pallof press debout Abdominaux / Core · poulies
2. 	Relevé de jambes allongé genoux fléchis Abdominaux / Core · poids du corps
3. 	Crunch à la poulie Abdominaux / Core · poulies
4. 	Pont fessier Jambes · poids du corps
5. 	Mountain climber Abdominaux / Core · poids du corps
6. 	Montée de genoux Cardio · poids du corps
7. 	Leg press Jambes · machines
8. 	Dead bug crunch Abdominaux / Core · poids du corps
9. 	Planche Abdominaux / Core · poids du corps

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
10. 	Planche latérale Abdominaux / Core · poids du corps
11. 	Gainage lesté Abdominaux / Core · poids du corps
12. 	Crunch lent Abdominaux / Core · poids du corps
13. 	Hip thrust Jambes · barre
14. 	Dead bug Abdominaux / Core · poids du corps
15. 	Crunch Abdominaux / Core · poids du corps

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com