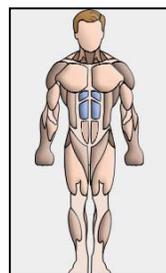
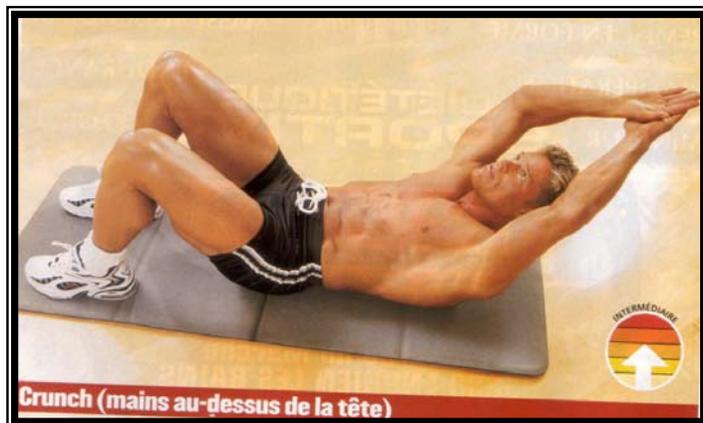


2 à 3 séries  
De 15 à 20 répétitions.  
45 secondes de pause.

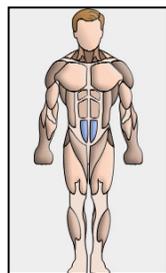
# Séance abdominaux 3

## Niveau intermédiaire



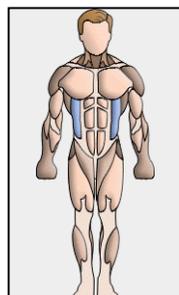
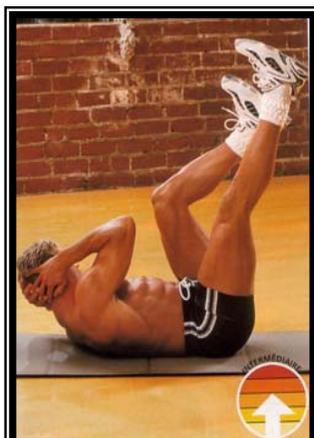
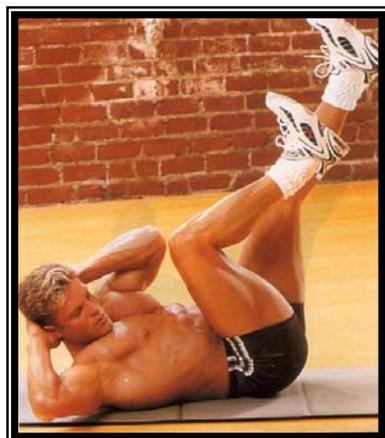
**Position de départ :** ☀ Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis à 60°, les pieds bien à plat.  
☀ Tendez les bras au-dessus de la tête, une main sur l'autre.

**Exécution :** ● Relevez le buste pour décoller les épaules du sol de quelques centimètres, puis revenez lentement à la position de départ.  
● Gardez les bras alignés avec la tête, le cou et les épaules.  
● Contractez fortement vos abdos en haut du mouvement, puis redescendez lentement.



**Position de départ :** ☀ Asseyez-vous à l'extrémité d'un banc plat, les jambes et les pieds joints. Jambes semi-fléchies (60°)  
☀ Agrippez les côtés du banc de part et d'autre des hanches.

**Exécution :** ● En même temps que vos genoux se rapprochent de la poitrine, avancez votre buste. Puis revenez lentement à la position de départ.



**Position de départ :** ☀ Allongez-vous sur le dos, les mains soutenant la tête.  
☀ Les cuisses sont perpendiculaires au sol et les tibias maintenus un peu plus haut que l'horizontale.

**Exécution :** ● Redressez le buste et amenez le coude gauche vers le genou droit.  
● Le mouvement des jambes est un pédalage dans le vide.  
● Alternez les côtés ainsi que le mouvement avant-arrière.

**Astuce :** ✔ Ne vous contentez pas de bouger le coude à chaque torsion, il faut également pivoter l'épaule.