

Séance abdos

Il faut bien écouter la musique car il y a une personne qui dit les temps.

40 secondes dynamique + 10 secondes statiques.

20 rounds, penser bien à soufflé

Musique :



Nb	30 secondes	10 secondes
----	-------------	-------------

Musique sur Youtube « Hiit music 40/10 20 rounds » La deuxième

Lien de la musique ici : <https://www.youtube.com/watch?v=500ecwBMvLQ>

1	Squat sauté (sauté dans la monté après le squat)	Rester en squat (alignement genoux fesses a 90°)
2	Pompes	Rester en bas
3	Superman, lever poitrine, cuisse	Tenir en superman
4	Sur le ventre, front au sol, bras tendu devant, pousse vers le haut, lever les bras plusieurs fois	Tenir bras tendu devant le plus haut possible
5	Sur le ventre, front au sol, bras tendu sur les côtés, pousse vers le haut, lever les bras plusieurs fois	Tenir bras tendu sur les côtés le plus haut possible
6	Sur le ventre, front au sol, bras tendu derrière, pousse vers le haut, lever les bras plusieurs fois	Tenir bras tendu derrière le plus haut possible
7	Spider Man : Position gainage sur les coudes, ramener les genoux au coude du même côté en rasant le sol	Tenir en gainage
8	En gainage sur les mains et ramener les genoux à la poitrine.	Tenir en gainage
9	A 4 pattes (épaules au-dessus des mains a 90° avec les bustes, fesses au-dessus des genoux à 90° avec le buste) battement de jambe tendu droite	Tenir avec la jambe en l'air sur le côté
10	Idem 9 mais jambe gauche	Tenir avec la jambe en l'air sur le côté
11	Sur le dos, jambes plié (genoux alignés avec les hanches a 90°), aller chercher genoux en montant les épaules	Tenir avec les épaules hautes, mains au-dessus des genoux

12	Sur le dos, jambes pliées, pieds posés, aller chercher chevilles sur les coté	Tenir avec les épaules hautes, mains entre les genoux
13	V -UP. Couché sur le dos, épaules hautes, bras à la verticale vers le haut puis ramener les jambes aux mains en les alternant.	Tenir les bras vers le haut, jambes en l'air
14	Allonger, jambes pliées, monter le bassin (fesses)	Tenir avec le bassin le plus haut possible
15	Gainage coté sur main, lever de bassin coté de haut en bas	Tenir avec le bassin le plus haut possible
16	Gainage coté sur main, lever de bassin coté de haut en bas (deuxième côté)	Tenir avec le bassin le plus haut possible
17	Pousse mur	Garder les jambes tendues levé
18	Couché sur le dos, jambes à la verticale en haut (possibilité de jambes plié si trop dur), aller chercher la cheville avec la mains inverses	Tenir avec les jambes vers le haut et les bras à la verticale
19	Jumping jack	Tenir les dix secondes en position squat
20	Finir en burpes ou 1/82 burpes (sans la pompe). Pour aller jusqu'à la position gainage possibilité de marcher avec les mains. Tenir les dix secondes en gainage	

BRAVO !!!