

DÉFI D'ABDOMINAUX DE 28 JOURS



Faire chaque exercice pendant 30 secondes suivi d'un repos de 30 secondes. Lorsqu'il y a deux côtés à faire, faire 30s par côté avant de prendre un repos. Faire un total de 3 à 5 séries. Visitez notre Instagram pour une description du mouvement la journée même de votre défi !



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
				 <p>1 - Extension des bras sur les genoux</p> <p>Garder vos abdominaux engagés, apporter votre poitrine au sol et pousser le corps vers le haut pour revenir en position planche.</p>	 <p>2 - Extension et Flexion de la colonne</p> <p>Sur les mains et les genoux, archer le dos en regardant vers le plafond pour ensuite arrondir le dos en rentrant le menton vers la poitrine.</p>	 <p>3 - Planche</p> <p>Sur les main ou les coudes, maintenez une position planche.</p>	
<p>4 Marcher à l'extérieur pour 15 minutes tout en inspirant l'air fraîche.</p>	 <p>5 - Position de gainage</p> <p>Coucher au sol, lever vos bras et vos jambes du sol tout en gardant le bas du dos au sol.</p>	 <p>6 - Grimpeur</p> <p>Dans la position planche apporter votre genou au coude opposé en alternant de côté.</p>	 <p>7 - Élévation du bras et de la jambe opposé</p> <p>Avec vos mains en dessous de vos épaules et vos genoux en dessous de vos hanches, étendre votre jambe droite derrière et votre bras gauche devant tout en évitant d'archer le bas du dos. Alterné chaque côté.</p>	 <p>8 - Planche de côté</p> <p>Sur le côté, appuyer vous sur votre coude et maintenez la planche sur le côté.</p>	 <p>9 - Touché des orteils</p> <p>Coucher au sol sur le dos, apporter vos jambes droite les talons vers le plafond. Avec vos bras droits essayer de toucher le plus loin sur vos jambes possible.</p>	 <p>10 - Superman</p> <p>Coucher au sol sur le ventre avec les bras droit devant vous, lever vos bras et vos jambes simultanément et maintenez la position.</p>	
<p>11 Marcher à l'extérieur pour 20 minutes tout en inspirant l'air fraîche.</p>	 <p>12 - Chenille</p> <p>En position debout, garder vos jambes le plus droites possible et apporter vos mains vers le sol. Marcher les mains jusqu'en planche et revenez à votre position de départ.</p>	 <p>13 - Planche avec saut à écart</p> <p>En position planche, en un mouvement, écarter les jambes pour les ramener ensemble tout en garder vos abdominaux bien engagés.</p>	 <p>14 - Extension des bras avec protraction et rétraction de la scapula</p> <p>Dans une position planche, en gardant les bras toujours droit, rétracter et prolonger votre scapula tout en gardant les abdominaux bien engagés.</p>	 <p>15 - Planche avec touché de l'épaule</p> <p>Dans une position planche, apporter votre main droite à votre épaule gauche tout en alternant de côté.</p>	 <p>16 - Battement en position de gainage</p> <p>Dans une position de gainage, garder vos jambes droites, alterner entre des battements de jambes, en dessous et au-dessous de chaque pied.</p>	 <p>17 - Pont à 1 jambe</p> <p>Coucher au sol, plier un genou pendant que l'autre jambe soit droite et pointe vers le plafond. Maintenez cette position.</p>	
<p>18 Marcher à l'extérieur pour 25 minutes tout en inspirant l'air fraîche.</p>	 <p>19 - Redressement assis inversé</p> <p>Coucher sur le dos, lever les deux jambes du sol avec les genoux pliés. Apporter les deux genoux vers la poitrine en douceur.</p>	 <p>20 - Flexion latérale debout avec poids</p> <p>En position debout, avec un poids au dessus de la tête, penchez-vous de chaque côté sans balancer les hanches d'un côté à l'autre.</p>	 <p>21 - Redressement assis latéral</p> <p>Coucher sur le dos avec les genoux pliés et la bras droit de chaque côtés, penchez votre corps de chaque côté en essayant de toucher le talon du pied.</p>	 <p>22 - Pont</p> <p>Coucher au sole avec les genoux pliés et les pieds au sol, lever le bassin du sol et maintenez la position.</p>	 <p>23 - Planche avec élévation de la jambe</p> <p>Dans une position planche, lever une jambe à la fois, tout en gardant la jambe droite. Alterné d'une côté à l'autre tout en gardant les abdominaux bien engagés.</p>	 <p>24 - Élévation du bassin</p> <p>Coucher au sol avec les jambes levé du sol et droites, lever le bassin du sol avec un petit mouvement contrôlé.</p>	
<p>25 Marcher à l'extérieur pour 30 minutes tout en inspirant l'air fraîche.</p>	 <p>26 - Abduction et rotations externe de la hanche</p> <p>Coucher au sol en position planche de côté, garder un genou au sol. Lever les hanche du sol en ouvrant les genoux. Maintenez les hanches levées du sol en tout temps.</p>	 <p>27 - Élévation des jambes</p> <p>Coucher au sol sur le dos, garder vos jambes droites et apporter vos jambes vers le haut et vers le bas tout en gardant le bas du dos au sol en tout temps.</p>	 <p>28 - Marche de l'ours</p> <p>Avec vos mains en dessous de vos épaules et vos genoux en dessous de vos hanches, lever les genoux du sol d'environ 2 cm et maintenez cette position.</p>	<p>29 *TIRAGE AU SORT</p>			