

# LES ABDOMINAUX (7 MIN)

RioTinto

PRÉSENTE

le grand  
DÉFI  
PIERRE LAVOIE

LA  
COURSE  
Alimentée par Saputo

Entraînée par  
sports  
experts®

## RÉPÉTER LE PROGRAMME 2 X

2-0-2-0 = 2 s pour descendre, aucune pause, 2 s pour monter, aucune pause.

2-2-2-1 = 2 s pour monter, 2 s sous tension, 2 s pour descendre, 1 s sous tension.

### Stabilisation flexion

A) Jambe tendue

B) Genoux fléchis

30 s



1. \*Lentement, 2-0-2-0.

### Planche avec extension de la hanche

A) Alternier rapidement

B) Maintenir l'extension pendant 2 secondes, puis alterner

30 s



2. \*Lentement, 2-2-2-1

### Élévation des jambes

A) Genoux fléchis

B) Jambes tendues

30 s



3. \*Lentement, 2-0-2-0.

# LES ABDOMINAUX (7 MIN)

RÉPÉTER LE PROGRAMME 2 X

1-0-1-0 = 1 s pour descendre, aucune pause, 1 s pour monter, aucune pause.



## Planche latérale

A) Sans effectuer le X avec le bras et la jambe

B) En levant le bras et la jambe opposée, possibilité de fléchir le genou de la jambe au sol

30 s de chaque côté



## Demi-redressement assis avec rotation

30 s



4.

5.

*\*Lentement, 1-0-1-0.*