












# Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 1	Semaine 2			NIVEAU 1		
		NIVEAU 2	Abdo & Cuisses			NIVEAU 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x30" récup 30"	2	Hip Raise sur chaise 	2x10+10" récup 30"	3	Relevé de buste 	2x10 récup 30"
		3x45" récup 30"			3x15+10" récup 30"			3x10 récup 30"
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
		Maintien statique			Effectuer le mouvement lentement			Grande amplitude, retenir la descente
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4		2x5 gauche/droite récup 30"	5	Dead lift 1 jambe 	2x6 gauche/droite récup 30"	6	Crunch croisé 	2x10 récup 30"
		3x8 gauche/droite récup 30"			3x8 gauche/droite récup 30"			3x10 récup 30"
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
		Enrouler le bras vers l'avant puis revenir en position initiale			Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche			alterner gauche droite, une répétition égal un cycle
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7		2x10 récup 30"	8	Adducteurs 	2x8 gauche/droite récup 30"	9	Relevé de jambe 	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x8 gauche/droite récup 30"			3x10 récup 30"
		<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>			<b>Consignes</b>
		En position planche ramener les jambes groupées vers soi			En position gainage oblique relevé la jambe intérieure de 10 cm vers le haut			Possibilité de mettre les mains sous les fesses pour éviter de cambrer

