






















Objectif = 1 série par jour

Enchaîner les exercices sans pause - ATTENTION AU NOMBRE DE SERIES A FAIRE

Jour 1	 Planche 30 sec	 Gainage droite + gauche 30 sec par côté	 Pompes x3	2 séries
Jour 2	 Planche 30 sec	 Superman 30 sec	 Abdos rotation x 15	2 séries
Jour 3	 Planche 30 sec	 Chaise 30 sec	 Jumping Jack x 15	2 séries
Jour 4	 Planche 30 sec	 Gainage droite + gauche 30 sec par côté	 Pompes x3	3 séries
Jour 5	 Planche 30 sec	 Superman 30 sec	 Abdos rotation x 15	3 séries
Jour 6	 Planche 30 sec	 Chaise 30 sec	 Jumping Jack x 15	3 séries
Jour 7	 Planche 30 sec	 Chaise 30 sec	 Jumping Jack x 15	4 séries

