

Programme Hebdomadaire : Abdos Toniques pour Femmes

Conseils de préparation

- Échauffement : 5 minutes de cardio léger ou mobilité articulaire avant chaque séance.
- Respiration : Expirez profondément lors de l'effort, inspirez lors du relâchement.
- Qualité avant quantité : Privilégiez une exécution lente et contrôlée pour engager les muscles profonds.
- Hydratation : Buvez de l'eau régulièrement pendant la séance.

Séance A (Lundi & Jeudi) - Renforcement Global

- Gainage planche : 3 séries de 45 secondes (Repos : 30s)
- Crunchs classiques : 3 séries de 20 répétitions (Repos : 30s)
- Relevés de jambes : 3 séries de 15 répétitions (Repos : 30s)
- Mountain Climbers : 3 séries de 30 secondes (Repos : 30s)

Séance B (Mardi & Vendredi) - Obliques et Taille

- Gainage latéral : 3 séries de 30 secondes par côté (Repos : 30s)
- Russian Twists : 3 séries de 20 répétitions (10 par côté) (Repos : 30s)
- Bicycle Crunches : 3 séries de 20 répétitions (Repos : 30s)
- Toucher de talons (Heel touches) : 3 séries de 30 répétitions (Repos : 30s)

Checklist de suivi hebdomadaire

- ☐ Lundi : Séance A complétée
- ☐ Mardi : Séance B complétée
- ☐ Mercredi : Repos actif ou étirements
- ☐ Jeudi : Séance A complétée
- ☐ Vendredi : Séance B complétée
- ☐ Samedi : Activité cardio légère (marche, vélo, natation)
- ☐ Dimanche : Repos complet