# cible abdos

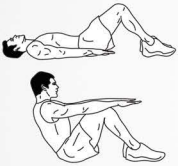
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 1 | Circuit

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 6 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 8 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 10 répétitions |

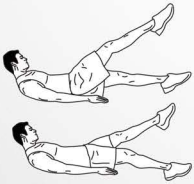
2 minutes de repos entre les séries



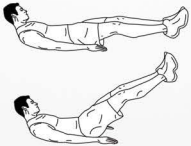
levées du buste

rotations russes

crunchs inversés



battements de jambes



levées des jambes

cercles jambes tendues

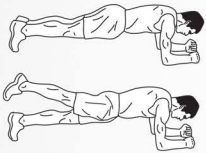
# cible abdos

© darebee.fr

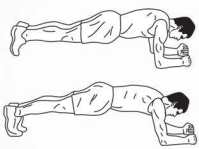
## Jour 2 | Planche Active

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 6 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 8 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 10 répétitions |

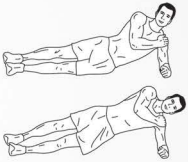
2 minutes de repos entre les séries



levées de jambes



scie (body saw)



ponts de côté

planche dynamique

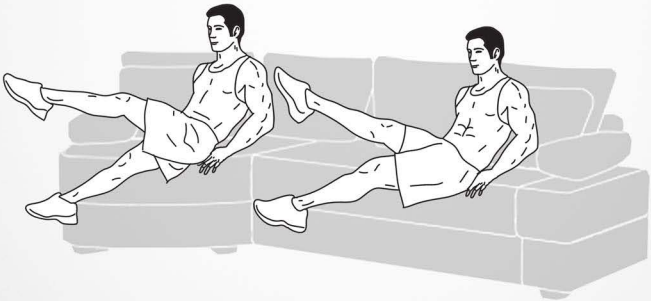
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 3 | Battements

**Niveau I** 80 répétitions
**Niveau II** 100 répétitions
**Niveau III** 120 répétitions

pendant la journée



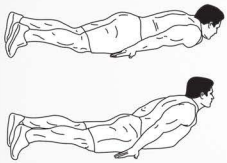
# cible abdos

© darebee.fr

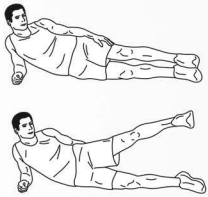
## Jour 4 | Bas du dos

**Niveau I** 8 répétitions
**Niveau II** 10 répétitions
**Niveau III** 12 répétitions

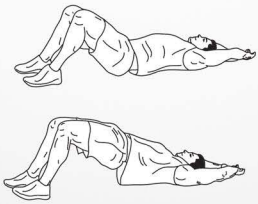
**3 séries** - tous les niveaux
60 sec de repos entre les séries



levées du buste inversées



levées de jambe



ponts

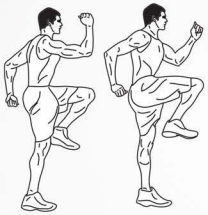
# cible abdos

© darebee.fr

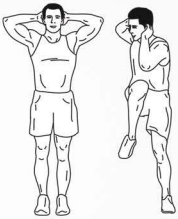
## Jour 5 | Debout

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 20 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 22 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 24 répétitions |

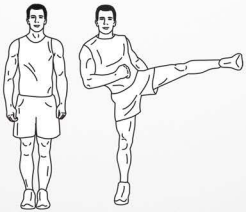
2 minutes de repos entre les séries



pas de marche



coude-genou croisés



levées de jambe latérales

# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 6 | Planche

**Niveau I** 10 secondes chacun
**Niveau II** 20 secondes chacun
**Niveau III** 30 secondes chacun

en une fois

planche classique

planche sur les avant-bras

planche pied levé

planche latérale

planche classique

planche sur les avant-bras

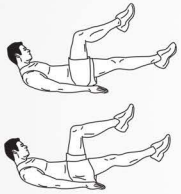
# cible abdos

© darebee.fr

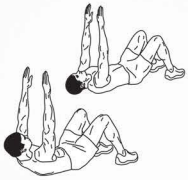
## Jour 7 | Abdos en béton

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 10 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 12 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 14 répétitions |

2 minutes de repos entre les séries

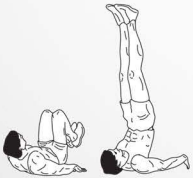


crunchs bicyclette



crunchs bras tendus

rotations russes



abdo butt-ups

cercles jambes tendues

abdo essuie-glace

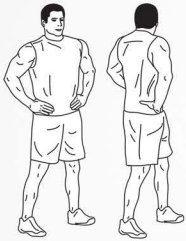
# cible abdos

© darebee.fr

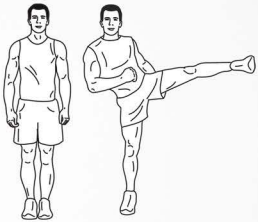
## Jour 8 | Bas du dos

**Niveau I** 10 répétitions
**Niveau II** 12 répétitions
**Niveau III** 14 répétitions

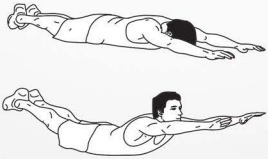
**3 séries** - tous les niveaux
60 sec de repos entre les séries



rotations du buste



levées latérales de jambe



étirements superman

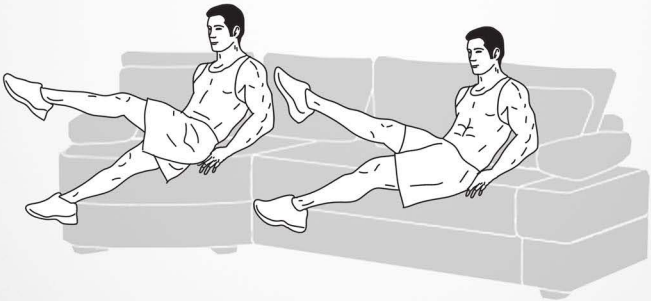
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 9 | Battements

**Niveau I** 140 répétitions
**Niveau II** 200 répétitions
**Niveau III** 260 répétitions

pendant la journée



# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 10 | Supernova

**Niveau I** 3 séries
**Niveau II** 4 séries
**Niveau III** 5 séries

60 sec de repos entre les séries
sans pauses entre les exercices

**ACTION 1**
20 secondes planche

**ACTION 2**
10 levées pied/bras alternées

**ACTION 3**
2 rotations de 90 º

**ACTION 4**
10 toucher-pieds

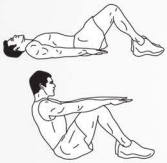
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 11 | Circuit

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 10 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 12 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 14 répétitions |

2 minutes de repos entre les séries



levées du buste

rotations russes

crunchs inversés

crunchs bras tendus

coude-genou croisés

toucher-talons

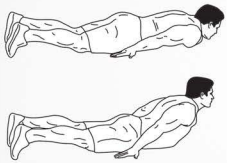
# cible abdos

© darebee.fr

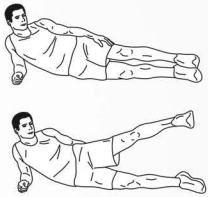
## Jour 12 | Bas du dos

**Niveau I** 10 répétitions
**Niveau II** 12 répétitions
**Niveau III** 14 répétitions

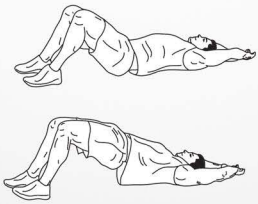
**3 séries** - tous les niveaux
60 sec de repos entre les séries



levées du buste inversées



levées de jambe



ponts

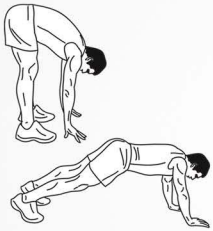
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 13 | Planche Active

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 6 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 8 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 10 répétitions |

2 minutes de repos entre les séries



sorties en planche

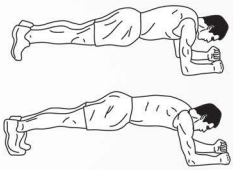
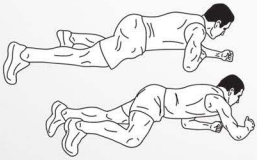
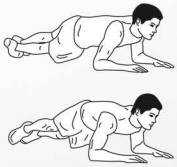


planche La scie



le ramper militaire



torsions en planche

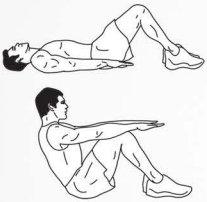
# cible abdos

© darebee.fr

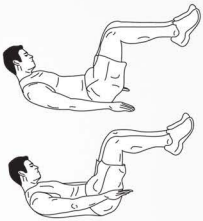
## Jour 14 | Objectif fixé

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 10 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 12 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 14 répétitions |

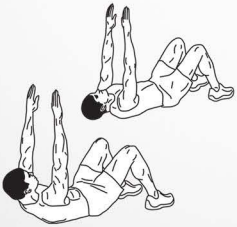
2 minutes de repos entre les séries



levées du buste



la centaine Pilates



crunchs bras tendus

toucher-talons

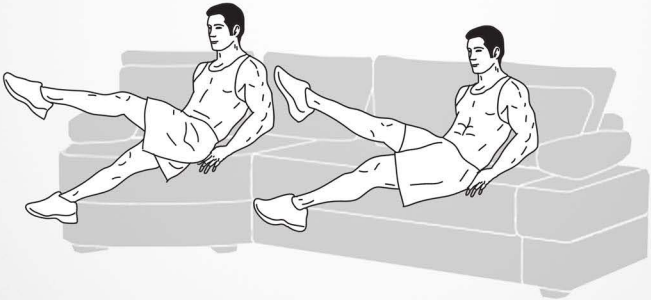
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 15 | Battements

**Niveau I** 240 répétitions
**Niveau II** 300 répétitions
**Niveau III** 420 répétitions

pendant la journée



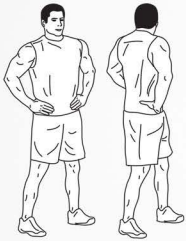
# cible abdos

© darebee.fr

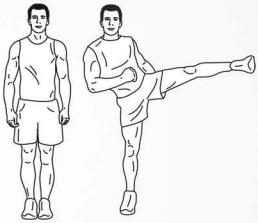
## Jour 16 | Bas du dos

**Niveau I** 12 répétitions
**Niveau II** 14 répétitions
**Niveau III** 16 répétitions

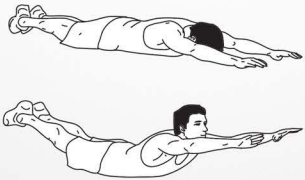
**3 séries** - tous les niveaux
60 sec de repos entre les séries



rotations du buste



levées latérales de jambe



étirements superman

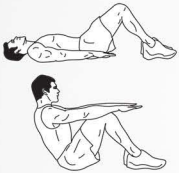
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 17 | Circuit

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 12 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 14 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 16 répétitions |

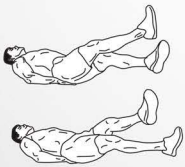
2 minutes de repos entre les séries



levées du buste

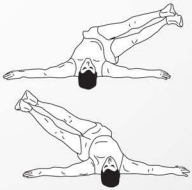
coude-genou croisés

crunchs inversés



ciseaux

torsions jackknive



abdo essuie-glace

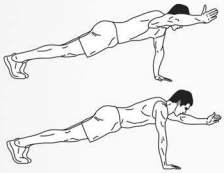
# cible abdos

© darebee.fr

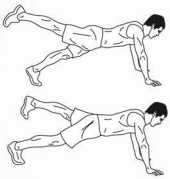
## Jour 18 | Planche Active

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 10 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 12 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 14 répétitions |

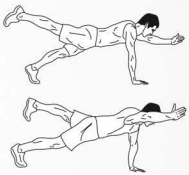
2 minutes de repos entre les séries



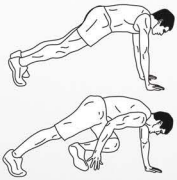
levées de bras



levées de jambe



levées bras / jambe



grimpeurs toucher-pied

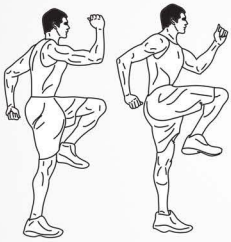
# cible abdos

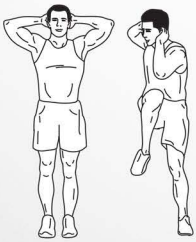
© darebee.fr

## Jour 19 | La marche

**Niveau I** 3 séries
**Niveau II** 5 séries
**Niveau III** 7 séries

2 minutes de repos entre les séries





**20** pas de marche

**6** coude-genou croisés

**20** pas de marche

**6** coude-genou croisés

**20** pas de marche

**6** coude-genou croisés

**20** pas de marche

**6** coude-genou croisés

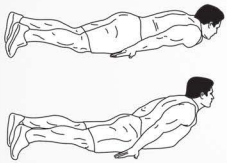
# cible abdos

© darebee.fr

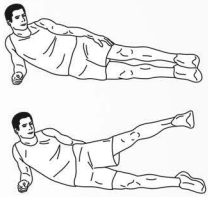
## Jour 20 | Bas du dos

**Niveau I** 12 répétitions
**Niveau II** 14 répétitions
**Niveau III** 16 répétitions

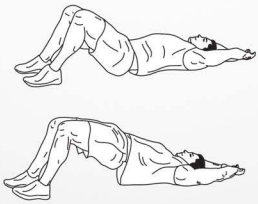
**3 séries** - tous les niveaux
60 sec de repos entre les séries



levées du buste inversées



levées de jambe



ponts

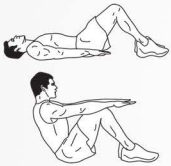
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 21 | Circuit

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 14 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 16 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 18 répétitions |

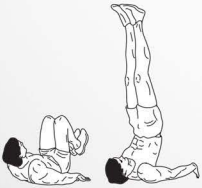
2 minutes de repos entre les séries



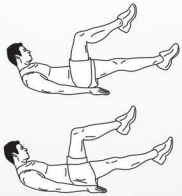
levées du buste

rotations russes

crunchs inversés



abdo butt ups



crunchs bicyclette

toucher-talons

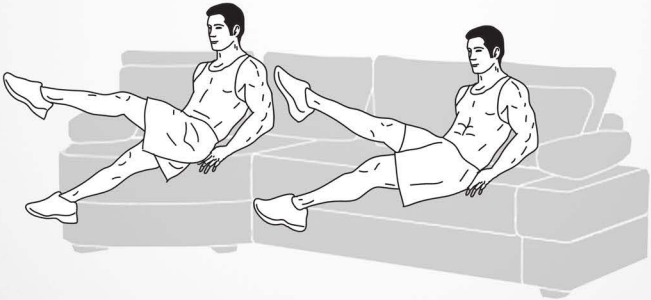
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 22 | Battements

**Niveau I** 320 répétitions
**Niveau II** 440 répétitions
**Niveau III** 520 répétitions

pendant la journée



# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 23 | Planche

**Niveau I** 20 secondes chacun
**Niveau II** 30 secondes chacun
**Niveau III** 40 secondes chacun

en une fois

planche classique

planche sur les avant-bras

planche pied levé

planche latérale

planche classique

planche sur les avant-bras

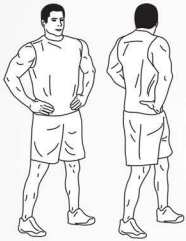
# cible abdos

© darebee.fr

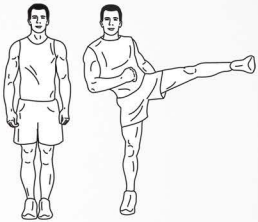
## Jour 24 | Bas du dos

**Niveau I** 14 répétitions
**Niveau II** 16 répétitions
**Niveau III** 18 répétitions

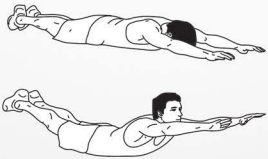
**3 séries** - tous les niveaux
60 sec de repos entre les séries



rotations du buste



levées latérales de jambe



étirements superman

# cible abdos

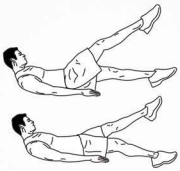
© darebee.fr

**Jour 25** | 2 minutes

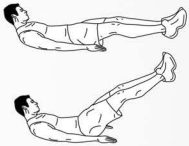
**20 sec chacun** - tous les niveaux

en une fois

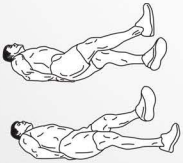
coude-genou croisés



battements



levées des jambes



ciseaux

crunchs inversés

rotations russes

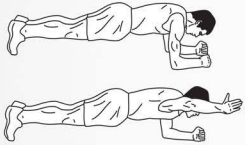
# cible abdos

© darebee.fr

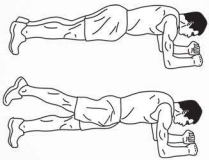
## Jour 26 | Planche Active

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 12 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 14 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 16 répétitions |

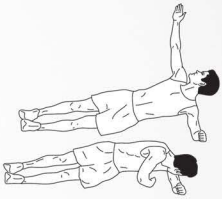
2 minutes de repos entre les séries



levées de bras



levées de jambe



rotations

planche dynamique

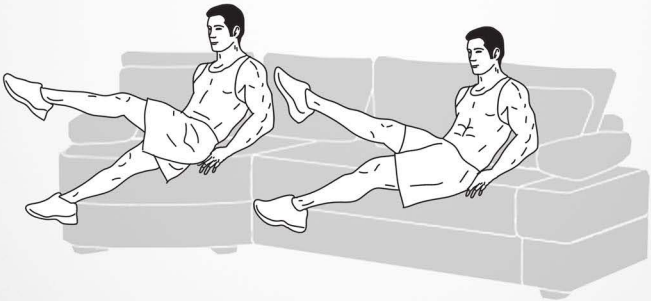
# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 27 | Battements

**Niveau I** 400 répétitions
**Niveau II** 500 répétitions
**Niveau III** 600 répétitions

pendant la journée



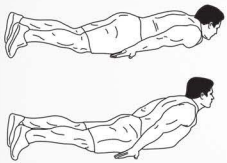
# cible abdos

© darebee.fr

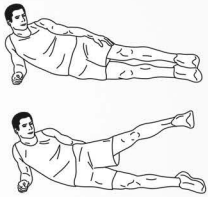
## Jour 28 | Bas du dos

**Niveau I** 14 répétitions
**Niveau II** 16 répétitions
**Niveau III** 18 répétitions

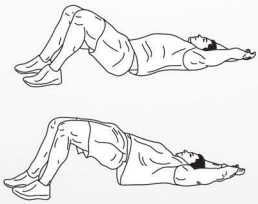
**3 séries** - tous les niveaux
60 sec de repos entre les séries



levées du buste inversées



levées de jambe



ponts

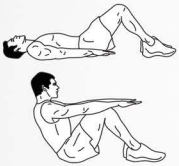
# cible abdos

© darebee.fr

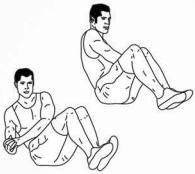
## Jour 29 | Circuit

| | | |
|---|---|---|
| **Niveau I** | 3 séries | 16 répétitions |
| **Niveau II** | 5 séries | 18 répétitions |
| **Niveau III** | 7 séries | 20 répétitions |

2 minutes de repos entre les séries

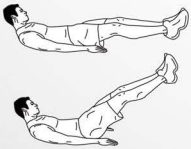


levées du buste

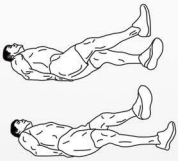


rotations russes

crunchs inversés



levées des jambes



ciseaux

cercles jambes tendues

# cible abdos

© darebee.fr

## Jour 30 | Planche

**Niveau I** 30 secondes chacun
**Niveau II** 40 secondes chacun
**Niveau III** 60 secondes chacun

en une fois

planche classique

planche sur les avant-bras

planche pied levé

planche latérale

planche classique

planche sur les avant-bras