MONGYM ENLIGNE.COM

[GRATUIT] Défi Et Si Ça Marchait | Abdos et Fessiers

Travailler sur ces régions permet, d'avoir une meilleure posture, d'être plus efficace dans la qualité de nos mouvements et de prévenir l'apparition de douleurs lombaires. De plus, ces régions sont fortement sollicitées à la course à pied et les exercices proposés permettront de développer une base musculaire nécessaire à la pratique de ce sport. Choisissez votre niveau à chaque jour. On s'échauffe avant tout programme d'entrainement!

JOUR	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ
1	❑ Squat 1X8 ❑ Planche 1X20 sec	❑ Squat 2X10 ❑ Planche 2X30 sec	❑ Squat 3X12 ❑ Planche 3X40 sec
2	❑ Fente Burpee 1X8	❑ Fente Burpee 2X10	❑ Fente Burpee 3X12
3	❑ Squat 1X8 ❑ Planche 1X20 sec	❑ Squat 2X10 ❑ Planche 2X30 sec	❑ Squat 3X12 ❑ Planche 3X40 sec
4	❑ Fente Burpee 1X8	❑ Fente Burpee 2X10	❑ Fente Burpee 3X12
5	❑ Squat 1X8 ❑ Planche 1X20 sec	❑ Squat 2X10 ❑ Planche 2X30 sec	❑ Squat 3X12 ❑ Planche 3X40 sec
6	❑ Fente Burpee 1X8	❑ Fente Burpee 2X10	❑ Fente Burpee 3X12
7	REPOS	REPOS	REPOS
8	❑ Squat 2X8 ❑ Planche 2X20 sec	❑ Squat 3X10 ❑ Planche 3X30 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X45 sec
9	❑ Fente Burpee 2X8	❑ Fente Burpee 3X10	❑ Fente Burpee 4X12
10	❑ Squat 2X8 ❑ Planche 2X20 sec	❑ Squat 3X10 ❑ Planche 3X30 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X45 sec
11	❑ Fente Burpee 2X8	❑ Fente Burpee 3X10	❑ Fente Burpee 4X12
12	❑ Squat 2X8 ❑ Planche 2X20 sec	❑ Squat 3X10 ❑ Planche 3X30 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X45 sec
13	❑ Fente Burpee 2X8	❑ Fente Burpee 3X10	❑ Fente Burpee 4X12
14	REPOS	REPOS	REPOS
15	❑ Squat 2X10 ❑ Planche 2X25 sec	❑ Squat 3X12 ❑ Planche 3X35 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X50 sec
16	❑ Fente Burpee 2X10	❑ Fente Burpee 3X12	❑ Fente Burpee 4X12
17	❑ Squat 2X10 ❑ Planche 2X25 sec	❑ Squat 3X12 ❑ Planche 3X35 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X50 sec
18	❑ Fente Burpee 2X10	❑ Fente Burpee 3X12	❑ Fente Burpee 4X12
19	❑ Squat 2X10 ❑ Planche 2X25 sec	❑ Squat 3X12 ❑ Planche 3X35 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X50 sec
20	❑ Fente Burpee 2X10	❑ Fente Burpee 3X12	❑ Fente Burpee 4X12
21	REPOS	REPOS	REPOS
22	❑ Squat 2X12 ❑ Planche 2X30 sec	❑ Squat 3X16 ❑ Planche 3X40 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X55 sec
23	❑ Fente Burpee 2X12	❑ Fente Burpee 3X12	❑ Fente Burpee 4X15
24	❑ Squat 2X12 ❑ Planche 2X30 sec	❑ Squat 3X16 ❑ Planche 3X40 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X55 sec
25	❑ Fente Burpee 2X12	❑ Fente Burpee 3X12	❑ Fente Burpee 4X15
26	❑ Squat 2X12 ❑ Planche 2X30 sec	❑ Squat 3X16 ❑ Planche 3X40 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X55 sec
27	❑ Fente Burpee 2X12	❑ Fente Burpee 3X12	❑ Fente Burpee 4X15
28	❑ Squat 2X12 ❑ Planche 2X30 sec	❑ Squat 3X16 ❑ Planche 3X40 sec	❑ Squat 4X12 ❑ Planche 4X55 sec
29	❑ Fente Burpee 2X12	❑ Fente Burpee 3X12	❑ Fente Burpee 4X15
30	REPOS	REPOS	REPOS
31	Recap! 2 séries des 3 exercices!	Recap! 3 séries des 3 exercices!	Recap! 4 séries des 3 exercices!

En Forme. Ici. Maintenant.