

Abdominaux fin de semaine Sa, Di

Une activité à faire à deux avec les personnes qui sont confinés avec vous uniquement.
Faire les exercices sous forme de circuit les un après les autres en fonction d'un nombre de répétition défini.

1 : Hi-five push up



Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	10	

2 : Crunch à deux



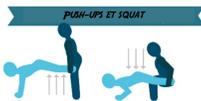
Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	10	Vous pouvez échanger une balle ou un livre à chaque fois que vous êtes en position haute

3 : push-ups et crunch



Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	5	Après 5, échanger les rôles

4 : Squat et push-ups



À la place d'un push-ups, il est possible de simplement avancer. La personne qui tient les pieds peut alors avancer en position squat basse

Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	5	

5 : Rotation avec balle



Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	10	

6 : saute mouton



Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	15	Toujours avoir du fun dans les activités.