



# 3 programmes pour abdominaux



## 1 - Programme pour ventre plat

Ce premier programme est pour celles et ceux cherchant à obtenir un ventre plat, il est composé de 3 séances de 15 minutes par semaine.

Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque série
Crunch	4 x 12	45 secondes
Relevé de jambes	4 x 12	45 secondes
Rotation de buste	4 x 15	45 secondes
Planche frontale	4 x 30 secondes	1 minute

## 2 - Programme pour abdominaux visibles

Ce deuxième programme est pour celles et ceux cherchant à voir apparaître leurs abdominaux, il est composé de 3 séances de 15 minutes par semaine. Plusieurs exercices se réalisent avec du lest.

Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque série
Crunch sur banc avec disque	4 x 10	1 minute
Relevé de jambes suspendu	4 x 12	1 minute
Crunch pour obliques	4 x 10	1 minute
Planche frontale	4 x 45 secondes	1 minute

### 3 - Programme pour abdominaux massifs et secs

Ce troisième programme est pour celles et ceux cherchant obtenir un sixpack solide, il est toujours composé de 3 séances de 15 minutes par semaine. Les exercices doivent être réalisés avec du lest, le temps de repos est augmenté car ce training est éprouvant !

Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque série
Crunch à la poulie haute	4 x 12	1 minute 30
Relevé de jambes suspendu, lesté	4 x 12	1 minute 30
Rotation de buste avec disque	4 x 15	1 minute 30
Ab Whell	4 x 30 secondes	1 minute 30

## A propos de cet ebook :

Cet ebook a été réalisé par le site Never Give Up. Il vous a été donné gratuitement et vous avez le droit d'offrir ce guide à qui vous le souhaitez.

Il est cependant interdit de le revendre. Cet ebook est entièrement gratuit et doit le rester.

Si vous souhaitez découvrir plus de contenu autour de la musculation et de la nutrition vous pouvez nous rejoindre sur notre site internet : [www.never-giveup.fr](http://www.never-giveup.fr)

