

PARTICIPEZ AU DÉFI ABDOS

Club
course
Montmagny
& Cardio Muscul'Air



L'hiver étant à nos portes, nous vous invitons à participer au Défi Abdos : 30 jours pour travailler les muscles abdominaux. Durant le mois de novembre, utilisez ce calendrier pour faire vos exercices quotidiens. Imprimez-le et affichez-le dans un endroit visible pour voir à tous les jours vos exercices. Le but est de vous dépasser!

Avant de débiter, voici quelques trucs :

- 1- Ayez du plaisir : partagez le défi avec votre famille et vos amis!
- 2- Diminuez votre consommation d'alcool. Le sucre contenu dans l'alcool favorise le stockage de gras, surtout abdominal. Le blé contenu dans la bière crée quant à lui un gonflement du ventre.
- 3- Buvez de 2 à 3 litres d'eau par jour. N'attendez pas d'avoir soif : quand vous attendez de ressentir la soif avant de vous abreuver, il y a déjà 20 minutes que votre corps en a besoin!
- 4- Coupez les farines blanches et les féculents. Optez pour le quinoa, le riz brun, les lentilles et le millet.
- 5- Faites-le pour vous!

Comme le dit la célèbre expression,
GO! ABS! GO!

30 jours - 30 routines - 3 niveaux

Premier niveau : faire une fois la série.

Deuxième niveau (intermédiaire) : faire deux fois la série. Prenez un pause de 60 secondes entre les séries.

Troisième niveau (confirmé) : faire trois ou quatre fois la série. Prenez un pause de 60 secondes entre les séries.

À noter que vous pouvez prendre une pause à tout moment.

Description des exercices

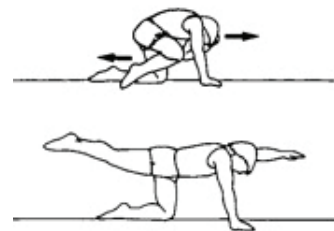
Sit-up inversé

Assis par terre, les genoux fléchis avec un angle d'environ 120 degrés, le haut du corps relevé et droit. Vous descendez le tronc vers le plancher sans jamais le toucher. Vous arrêtez lorsque vos muscles abdominaux sont contractés et remontez à la position initiale. Comptez 1 puis recommencez.



Dorsaux

Sur les genoux, les pieds à la largeur des hanches et les bras à la largeur des épaules. Utilisez les membres opposés pour cet exercice, (par exemple : élévation simultanée de la jambe droite et du bras gauche). Ramenez le coude vers le genou et faites une extension complète. Faites-le avec l'autre côté puis comptez 1 et recommencez.



Variante pour les niveaux 2 et 3 : restez en position allongée au moins 2 longues secondes.

Push-up

Sur les bras en extension, largeur des épaules, dos droit.



Variante pour débutant : déposez les genoux au sol.

Variante pour les niveaux 2 et 3 : soulevez à chaque fois un des pieds.

Pistons

Allongé sur le dos, relevez les genoux afin de faire un angle de 90 degrés. Faites une extension de la jambe (portez une attention particulière pour que votre dos ne soit pas courbé) puis faites-le avec l'autre jambe. Comptez 1 et recommencez.



Jour	Routine
1	Sit-up inversé 15 x / Dorsaux 15 x / Push-up 10 x
2	Sit-up inversé 15 x / Dorsaux 15 x / Push-up 10 x
3	Sit-up inversé 15 x / Dorsaux 15 x / Push-up 10 x
4	Sit-up inversé 15 x / Dorsaux 15 x / Sit-up inversé 15 x
5	Sit-up inversé 15 x / Dorsaux 15 x / Sit-up inversé 15 x
6	Sit-up inversé 15 x / Dorsaux 15 x / Sit-up inversé 15 x
7	Sit-up inversé 20 x / Dorsaux 20 x / Push-up 12 x
8	Sit-up inversé 20 x / Dorsaux 20 x / Push-up 12 x
9	Sit-up inversé 20 x / Dorsaux 20 x / Push-up 12 x
10	Dorsaux 15 x / Pistons 15 x / Push-up 10 x
11	Dorsaux 15 x / Pistons 15 x / Push-up 10 x
12	Dorsaux 15 x / Pistons 15 x / Push-up 10 x
13	Sit-up inversé 12 x / Dorsaux 12 x / Pistons 12 x / Push-up 8 x
14	Sit-up inversé 12 x / Dorsaux 12 x / Pistons 12 x / Push-up 8 x
15	Sit-up inversé 12 x / Dorsaux 12 x / Pistons 12 x / Push-up 8 x
16	Push-up 10 x / Pistons 10 x / Push-up 10 x / Pistons 10 x
17	Push-up 10 x / Pistons 10 x / Push-up 10 x / Pistons 10 x
18	Push-up 10 x / Pistons 10 x / Push-up 10 x / Pistons 10 x
19	Sit-up inversé 12 x / Pistons 12 x / Sit-up inversé, 12 x / Pistons 12 x
20	Sit-up inversé 12 x / Pistons 12 x / Sit-up inversé, 12 x / Pistons 12 x
21	Sit-up inversé 12 x / Pistons 12 x / Sit-up inversé, 12 x / Pistons 12 x
23	Push-up 8 x / Pistons 15 x / Push-up 8 x / Pistons 15 x
22	Push-up 8 x / Pistons 15 x / Push-up 8 x / Pistons 15 x
24	Push-up 8 x / Pistons 15 x / Push-up 8 x / Pistons 15 x
25	Sit-up inversé 10 x / Dorsaux 10 x / Pistons 10 x / Push-up 9 x
26	Sit-up inversé 15 x / Dorsaux 15 x / Pistons 15 x / Push-up 11 x
27	Sit-up inversé 17 x / Dorsaux 17 x / Pistons 17 x / Push-up 13 x
28	Sit-up inversé 21 x / Dorsaux 21 x / Pistons 21 x / Push-up 13 x
29	Sit-up inversé 23 x / Dorsaux 23 x / Pistons 23 x / Push-up 15 x
30	Jour de défi : Sit-up inversé, 33 x / Dorsaux 33 x / Pistons 33 x / Push-up 17 x

Merci aux partenaires :