

ENTRAINEMENT MAISON ABDOS LOMBAIRES

P+



RÉALISÉ PAR: JONATHAN HARVEY,
KINÉSIOLOGUE, PROPRIÉTAIRE CHEZ PERFORM+

Le présent programme est adapté pour les experts, intermédiaires et débutants en entraînement désirant bouger de façon efficace et sécuritaire. Ces exercices visent à travailler principalement la ceinture abdominale et nécessite simplement un élastique. Par contre, si vous possédez un gros ballon et un skate, il vous sera possible de réaliser la section bonus!

Le programme est composé de 2 phases d'exercices :

- **L'activation/Échauffement** : Aucun.
- **Le cœur de l'entraînement** : Faire les 4 exercices un après l'autre sans pause (en circuit) 1 à 4x en prenant une pause de 1 minute après le dernier exercice.
- **Bonus** : Faire les 2 exercices en circuit 2 à 4x.

Plusieurs exercices comportent des adaptations :

- **Débutant** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité faible à modérée OU pour les personnes qui sont sédentaire.
- **Intermédiaire** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité modérée qui son actif et qui ont une certaine expérience en entraînement.
- **Expert** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité modérée à élevée et qui ont une bonne expérience en entraînement.

Bien écouter le vidéo exclusif et bien lire les instructions ici-bas avant de commencer.

Bon entraînement!

VIDÉO EXCLUSIF DE L'ENTRAINEMENT : <https://www.youtube.com/watch?v=3BFoDrqHRko>

CŒUR DE L'ENTRAÎNEMENT



1- Deadbug 1 membre | 12 répétitions
(Débutant)



1- Deadbug 2 membres contraires | 12 répétitions
(Intermédiaire/Expert)



2- Pallof Press ISO | 20 sec/côté
(Débutant)



2- Pallof Press saut 90 degrés | 10 sauts/côté
(Intermédiaire/Expert)



3- Planche au sol | 30-60 secondes
(débutant)



3- Planche + ABD jambes | 20-30 répétitions
(Intermédiaire/Expert)



**4- Bird Dog ISO | 10-30sec/côté
(Débutant)**



**4- Bird Dog dynamique | 10 réps/côté
(Intermédiaire/Expert)**

BONUS!



1- Abdos course ballon | 10 à 60 secondes
(Intermédiaire/Expert)



2- Ab rollout skate | 5 à 20 répétitions
(Débutant/Intermédiaire/Expert)

Pour vous procurer un entraînement complet 100% spécifique à vos besoins, rendez-vous sur le www.performplus.app afin de répondre aux différentes questions de notre algorithme et recevoir votre programme en quelques secondes!

Obtenez 20% de rabais avec le **CODE PROMO : RDSEnForme20**

Réalisé par :

Jonathan, B. Sc. Kinésiologue accrédité
Propriétaire de l'application web Perform+
Collaborateur sur RDS En Forme

PERFORM+