



WORKOUT MAISON

Total Abs



Femmes
Hommes



Programme 30 Jours



Selection
des meilleurs exercices

by 90daybodychallenge

Avant l'entraînement:

- 8-12 min d'échauffement, Jumping jack, corde à sauter, mountain climbers, burpees.
- Avant chaque exercice de force veillez à vous échauffer spécifiquement ou à faire l'exercice sans poids.

Après l'entraînement :

- Etirement des muscles entraînés directement après l'entraînement en douceur. (*Voir dernière page du programme*)
- *Votre séance au complet ne doit pas excéder 1h30.*

Alimentation autour de l'entraînement :

- Ne rien manger 1h30 avant l'entraînement.
- Si le dernier repas remonte à plus de 4h alors mangez des fruits ou oléagineux 1h30 avant l'entraînement.
- Boire beaucoup d'eau avant et pendant l'entraînement par petites gorgées.
- Nous vous conseillons de boire un demi Shake Complete ou une collation saine après chaque entraînement.

30 JOURS TOTAL ABS

30 jours, 3 séances /semaine maxi *A recommencer chaque mois.*

01

EXO 1
EXO 2 ou 7
EXO 4
EXO 6

02

EXO 1 ou 10
EXO 3
EXO 5
EXO 1 ou 10

03

EXO 1 ou 10
EXO 5
EXO 3
EXO 2 ou 7

04

EXO 3
EXO 9
EXO 2 ou 7
EXO 6

05

EXO 1 ou 10
EXO 2
EXO 4
EXO 9

06

EXO 1 ou 10
EXO 6
EXO 3
EXO 4

07

EXO 2 ou 8
EXO 9
EXO 3
EXO 4

08

EXO 3
EXO 9
EXO 2 ou 7
EXO 6

09

EXO 1 ou 10
EXO 2 ou 7
EXO 4
EXO 6

10

EXO 3
EXO 9
EXO 2 ou 7
EXO 4

11

EXO 1 ou 10
EXO 3
EXO 5
EXO 1 ou 10

12

EXO 3
EXO 9
EXO 2 ou 7
EXO 6

13

EXO 2 ou 8
EXO 9
EXO 3
EXO 4

14

EXO 2 ou 10
EXO 8
EXO 3
EXO 1

15

EXO 1 ou 10
EXO 2 ou 7
EXO 4
EXO 6

16

EXO 2 ou 8
EXO 9
EXO 3
EXO 4

17

EXO 1 ou 10
EXO 3
EXO 5
EXO 1 ou 10

18

EXO 1 ou 10
EXO 2 ou 7
EXO 4
EXO 6

19

EXO 2 ou 8
EXO 9
EXO 3
EXO 4

20

EXO 1 ou 10
EXO 2
EXO 4
EXO 9

21

EXO 1 ou 10
EXO 5
EXO 3
EXO 2 ou 7

22

EXO 1 ou 10
EXO 3
EXO 5
EXO 1 ou 10

23

EXO 1 ou 10
EXO 2 ou 7
EXO 1
EXO 6

24

EXO 3
EXO 9
EXO 2 ou 7
EXO 6

25

EXO 3
EXO 9
EXO 2 ou 7
EXO 4

26

EXO 3
EXO 9
EXO 2 ou 7
EXO 6

27

EXO 1 ou 10
EXO 3
EXO 5
EXO 1 ou 10

28

EXO 2 ou 10
EXO 8
EXO 3
EXO 1

29

EXO 3
EXO 9
EXO 2 ou 7
EXO 6

30

EXO 2 ou 8
EXO 9
EXO 3
EXO 4

IMPRIMER LA FICHE ET COCHEZ VOS SÉANCES

Effectuer 30 sec à 1 min chaque exercices,
pendant 10-15 minutes.

ECHAUFFEMENT :

10-15min 



Mountain Climbers



Corde à sauter



Burpees



Jumping Jack

IMPORTANT

Ce programme est une succession de 30 séances complètes pour les personnes qui souhaitent entrainer leurs abdominaux à la maison ou à la salle. Si vous avez des problèmes de santé particuliers, consultez un spécialiste avant d'entreprendre quoi que ce soit.

Si vous ressentez une douleur aigue lors d'un exercice, **arrêtez votre séance** et reposez vous, si la douleur persiste, **consultez** un spécialiste.

Enfin on ne s'entraîne **JAMAIS** lorsque l'on a des courbatures. Travailler sur un muscle fragile provoque des micros lésions qui peuvent à termes donner lieu à des elongations, déchirements ou plus grave.

S1

TOTAL ABS EXERCICE 01

2 séries de 15 à 20 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque série.

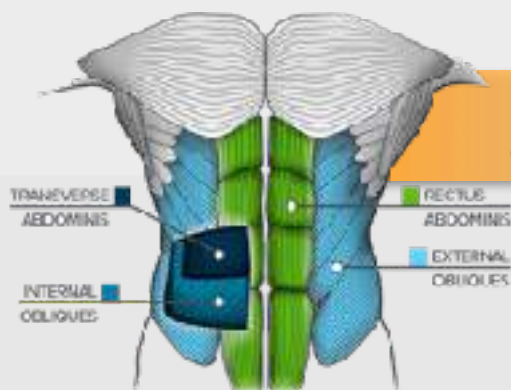
CRUNCH

Allongé, dos au sol, les jambes repliées, mains derrière la tête.

Relevez lentement le buste sans à coup afin de décoller les épaules. Il faut s'enrouler en s'arrêtant dès que le haut des lombaires commence à quitter le sol.

Marquez un temps d'arrêt dans cette position en contractant intensément les abdominaux.

Revenez lentement à la position de départ puis repartez, toujours sans à coup.



Cet exercice sollicite particulièrement le muscle du grand droit .

S1

TOTAL ABS EXERCICE 02

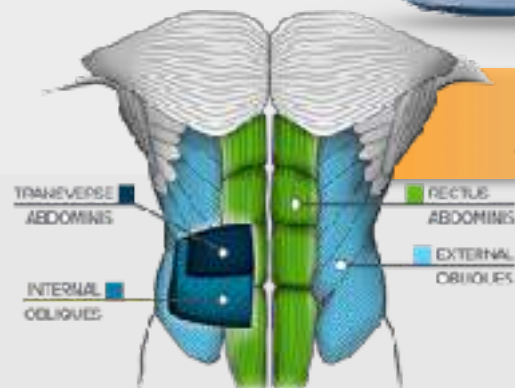
2 séries de 15 à 20 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque série.

SIDE CRUNCH

Au sol, allongez vous le buste latéralement sur le flanc (Gauche puis droite) Jambes repliées, mains derrière la tête.

Relevez lentement le buste, sans à coup afin de décoller les épaules. Il faut s'enrouler en s'arrêtant dès que le haut des lombaires commence à quitter le sol. Marquez un temps d'arrêt dans cette position en contractant intensément les abdominaux.

Revenez à la position de départ puis repartez en changeant de cotés.



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles des obliques.

S1

TOTAL ABS EXERCICE 02

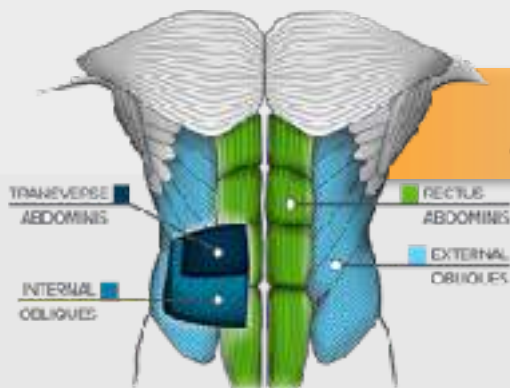
2 séries de 15 à 20 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque série.

LEG RAISES

Assis sur le bord d'un banc ou d'une chaise, les bras le long du corps, mains agrippées au siège afin de vous stabiliser.

Jambes pliées à 90°, ramenez les genoux vers votre poitrine. Marquez un temps d'arrêt dans la position haute, en contractant intensément le bas des abdos.

Redescendez lentement vers la position de départ en arrêtant avant que les cuisses soient parallèles au sol, afin de rester en tension continue.



Cet exercice sollicite particulièrement le muscle du grand droit.

S1

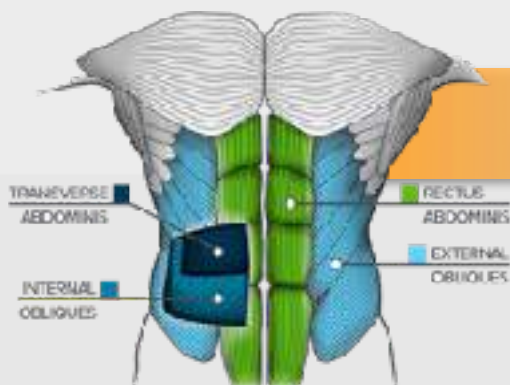
TOTAL ABS EXERCICE 03

2 séries de 15 sec à 1 min, 1 à 2 min maxi de repos entre chaque séries.

SIDE PLANK

En position latérale, avec le corps le plus droit possible, tenez cette position statique au moins 15 secondes.

Travaille surtout les obliques. Si, dans un premier temps, c'est difficile, utilisez la main libre pour vous soutenir en la posant par terre devant vous.



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles de la sangle abdominale.

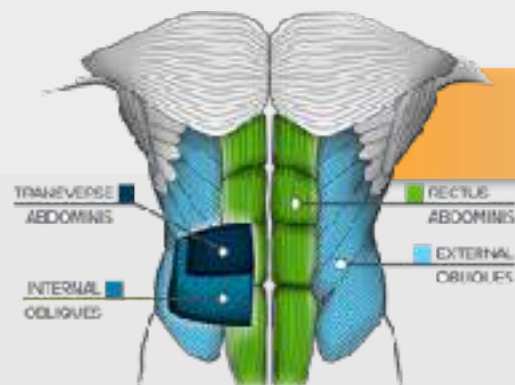
S1

TOTAL ABS EXERCICE 04

2 séries de 15 sec à 1 min, 1 à 2 min maxi de repos entre chaque séries.

PLANK

Allongé au sol, face contre terre, en appui sur les coudes et les pointes de pieds, avec le corps le plus droit possible, tenez cette position statique au moins 15 secondes.



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles de la sangle abdominale.

S1

TOTAL ABS EXERCICE 05

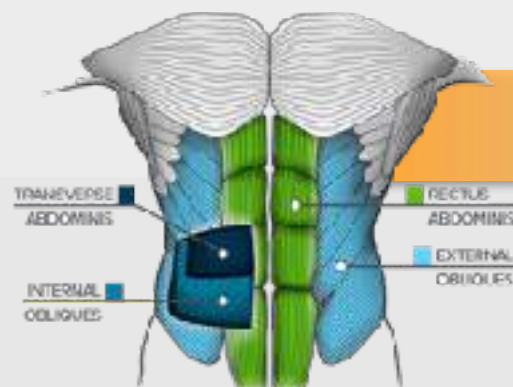
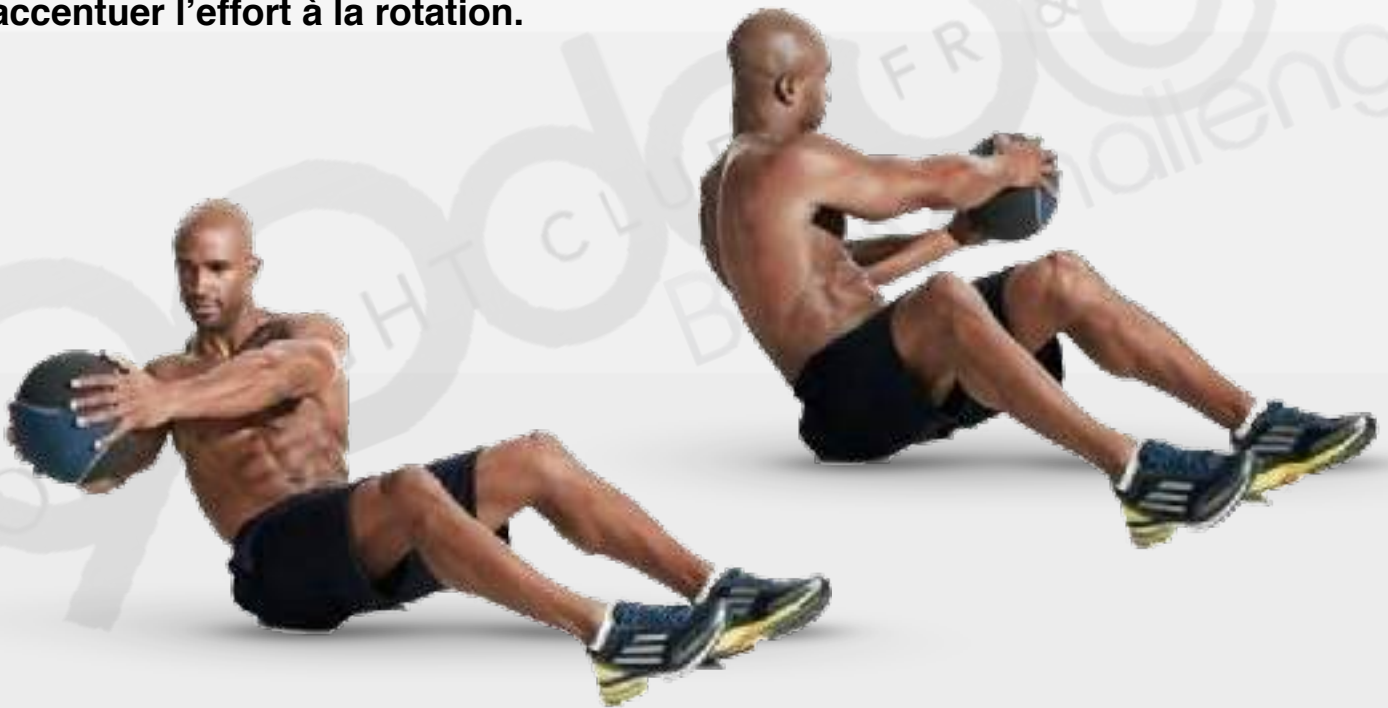
2 séries de 15 à 20 répétitions
de chaque côtés.
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque séries.

RUSSIAN TWIST

Assis au sol, les pieds légèrement en l'air.

- Effectuer des rotations du buste d'un côté puis de l'autre en maintenant les bras tendus.
- Le bassin et les jambes restent immobile.

Vous pouvez faire cet exercice avec une médecine ball ou des poids pour accentuer l'effort à la rotation.



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles des obliques.

S1

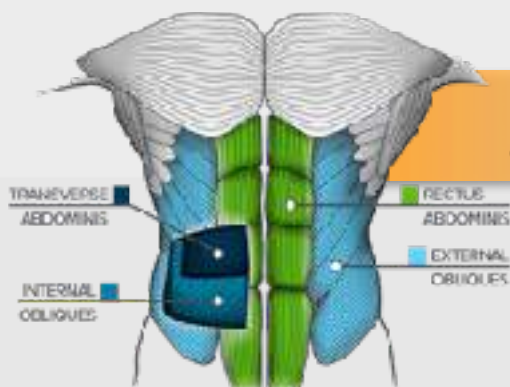
TOTAL ABS EXERCICE 06

2 séries de 15 à 20 répétitions
de chaque côtés.
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque séries.

SIDE CRUNCH DUMBBELL

Avec une haltère, bouteilles d'eau ou élastiques.
Debout, une main derrière la tête, l'autre bras tendu, tenant l'haltère.

Fléchissez le buste latéralement sans le déplacer de plus de 45°. Tenez la position en contractant intensément les obliques avant de redresser le buste. Quand vous avez fini le côté droit, passez au gauche.



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles des obliques.

S1

TOTAL ABS EXERCICE 07

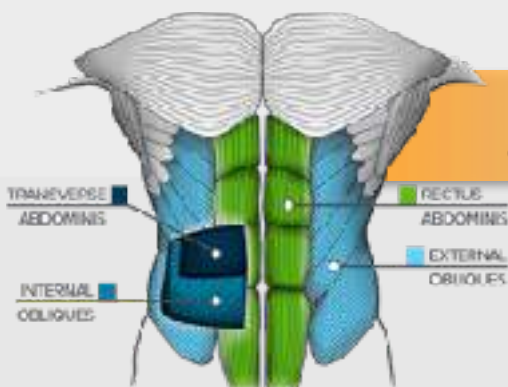
2 séries de 15 à 20 répétitions
de chaque côtés.
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque séries.

SIDE TWIST CABLE

Réglez la poulie à mi-hauteur.
Debout, saisissez la poignée avec les deux mains. Eloignez
vous de la machine en faisant un pas latéral.

Les jambes écartées afin d'être bien stable, commencez les
rotations de la gauche vers la droite. Ne tournez pas le buste
de plus de 45° et quand vous avez fini, passez au côté gauche.

A défaut d'équipements, utilisez une bande élastique ou un
poids/bouteilles.



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles des
obliques.

S1

TOTAL ABS EXERCICE 08

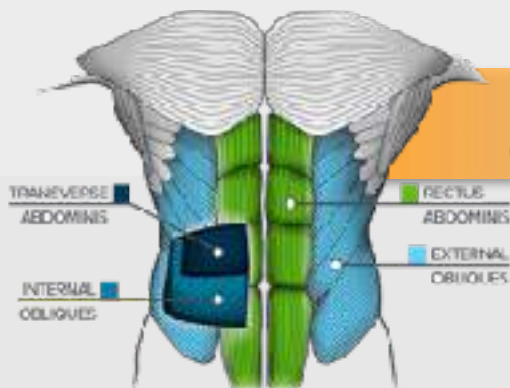
2 séries de 15 à 20 répétitions
de chaque côtés.
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque séries.

REVERSE CRUNCH

Allongé, dos au sol, bras le long du corps, jambes légèrement pliées. Relevez les fesses puis le bas du dos en vous enroulant l'inverse d'un crunch. Il faut s'enrouler lentement, en s'arrêtant dès que le haut du dos commence à décoller.

Cherchez à rapprocher le bas des abdos des pectoraux. Marquez un temps d'arrêt dans la position haute en contractant intensément le bas des abdos.

Redescendez lentement vers la position de départ en vous arrêtant avant que les fesses ne touchent le sol afin de rester en tension continue. Conservez bien la tête droite, sans bouger le cou.



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles du grand droit.

S1

TOTAL ABS EXERCICE 08

2 séries de 15 à 20 répétitions
de chaque côtés.
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque séries.

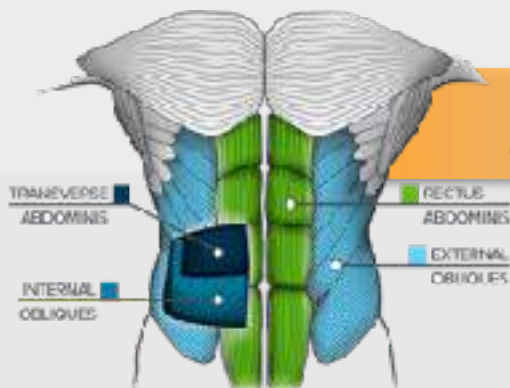
CRUNCH GYMBALL

Allongé, le milieu du dos au sommet du ballon, jambes écartées et repliées, pieds à plat sur le sol, mains au niveau des oreilles. Les fesses et les omoplates sont dirigées vers le bas, bien qu'elles soient toujours en contact avec le ballon.

Relevez les épaules en enroulant le torse. Arrêtez dès que le bas des lombaires commence à quitter le ballon.

Marquez un temps d'arrêt dans cette position en contractant intensément les abdominaux.

Revenez lentement à la position de départ puis repartez, toujours sans à coup.



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles du grand droit.

Après l'entraînement:



HAUT DU CORPS

1 PECTORAUX/BICEPS/TRICEPS/BRACHIAL (AVANT-BRAS) DORSAUX

2 PECTORAUX/EPAULES/BICEPS

3 DORSAUX/TRICEPS

4 EPAULES/PECTORAUX/BICEPS/BRACHIAL

5 LOMBAIRES/SANGLE ABDOMINALE

Après l'entraînement:



BAS DU CORPS

6 ADDUCTEURS

7 LOMBAIRES/ISCHIO/MOLLETS

8 QUADRICEPS/ISCHIOS

9 LOMBAIRES/ISCHIOS/FESSIERS/MOLLETS

10 MOLLETS/ISCHIOS

WWW.90daybodychallengefr.com

Club W France & Belgium
R. Baudry

