

Programme Abdo 2

<p>Abdominaux</p> 	<p>Exercice 1 4 séries de 30 répétitions Croiser les jambes l'une sur l'autre</p>	Bon entraînement	<p>Dorsaux coter droite</p> 	<p>Exercice 2 4 séries de 20 répétitions. Lever et baisser le bassin. Eviter la rotation du bassin vers l'arrière</p>
<p>Abdominaux</p> 	<p>Exercice 3 4 séries de 20 répétitions. Croiser jambe droite et coude gauche toujours avoir tendu 1 jambe</p>		<p>Dorsaux coter gauche</p> 	<p>Exercice 4 4 séries de 20 répétitions. Lever et baisser le bassin. Eviter la rotation du bassin vers l'arrière</p>
<p>Abdominaux</p> 	<p>Exercice 5 4 séries de 20 répétition. Venir toucher la pointe des pieds avec les mains</p>		<p>Dorsaux</p> 	<p>Exercice 6 4 séries de 20 répétitions Plus c'est facile plus il faut tendre les jambes</p>
<p>Triceps</p> 	<p>Exercice 7 4 séries de 20 répétitions Si c'est trop dur mettre les pieds au sol. Important toujours le dos droit.</p>		<p>Abdominaux</p> 	<p>Exercice 8 4 séries de 20 répétitions Descendre à 5 cm du sol puis relever les jambes. Le fond du dos toujours plat!!!</p>

Tous les exercices se travaillent doucement et précis... Un mouvement juste et précis vous fait plus vite progresser... Le travail de la ceinture abdominal est très très important pour la stabilité dans le ski!!!! Alors à vous de jouer...

Entre chaque séries 30 sec de pause. Entre les exercices 2 min de pause.

Bon entraînement à tous...

CENTRE DE FORMATION
HERENS NENDAZ

