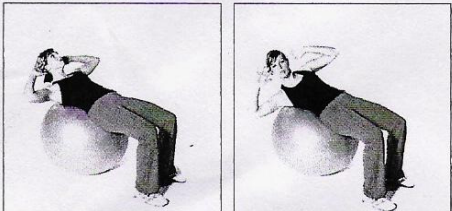
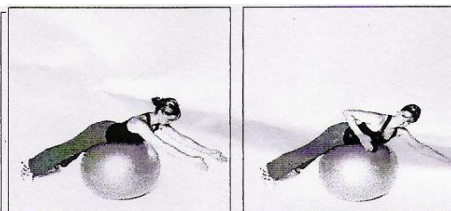
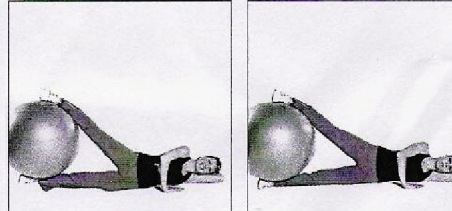

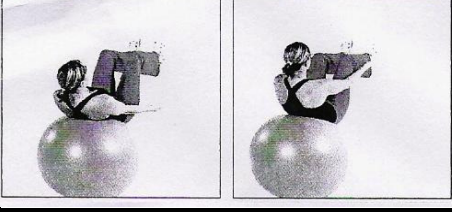
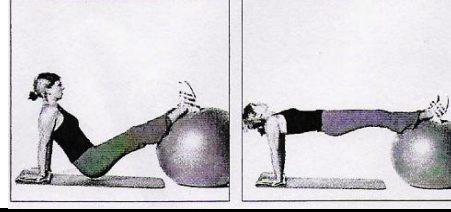
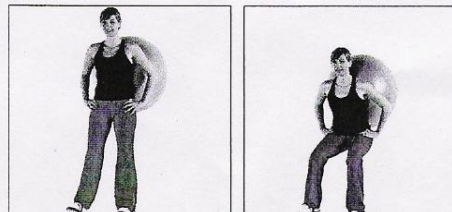



Programme abdos avec Fitball no 2

<p>Abdominaux</p> 	<p>Exercice 1 4 séries de 20 répétitions Les pieds toujours au sol!!! Croiser en montant.</p>	<p>Dorsaux</p> 	<p>Exercice 2 4 séries de 20 répétitions. Style "crawl", bien chercher derrière. Tout le corps bien tendu.</p>
<p>Abdominaux (latéraux)</p> 	<p>Exercice 3 4 séries de 20 répétitions. Jambes tendues. Lever de ~20cm le pied, le genou ne doit plus toucher le sol</p>	<p>Dorsaux</p>  <p>Exercice 4 4 séries de 30 répétitions. Un bras et les jambes toujours tendue. Ne pas trop monter.</p>	
<p>Abdominaux</p> 	<p>Exercice 5 4 séries de 20 répétition. Jambes à 90° contre un mur. Balancer les bras.</p>	<p>Lombaires</p>  <p>Exercice 6 4 séries de 20 répétitions Monter le plus possible pour être à plat.</p>	
<p>Jambes (cuisses)</p> 	<p>Exercice 7 4 séries de 20 répétitions Descendre à 90°, rester bien stable avec votre tronc.</p>	<p>Jambes (Ischios)</p>  <p>Exercice 8 4 séries de 20 répétitions Monter les hanches le plus possible.</p>	

Bon entraînement

Le but des exercices d'abdos n'est pas la vitesse d'exécution, mais la précision et le mouvement juste. 30sec de pause entre les séries et 2 minutes de pause entre les exercices. La pause fait également partie de l'entraînement...
En ski, la force du tronc est vraiment primordiale dans la stabilité de votre corps et aussi pour votre sécurité. Pensez-y!! ;-) et bon entraînement.

