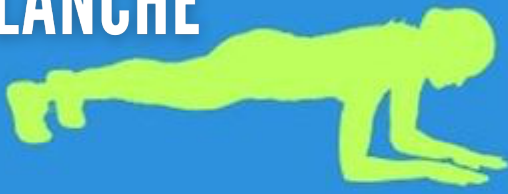


# 4 EXERCICES POUR UN VENTRE PLAT



## EN 4 SEMAINES

### PLANCHE



En position horizontale, mettez tout votre poids sur vos avant-bras et vos orteils. Votre corps doit former une ligne bien droite, de la tête aux pieds.

### PLANCHE LATÉRALE



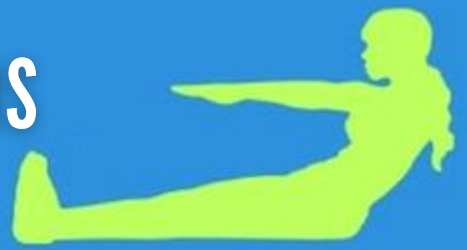
Mettez-vous sur le côté, jambes tendues et pieds joints. Prenez appui sur votre avant-bras et poussez vos hanches vers le haut. Restez en équilibre sur votre avant-bras et vos pieds, jusqu'à ce que votre corps forme une ligne bien droite.

### POMPES INVERSÉES



Mettez-vous en position allongée, avec les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol. Prenez appui sur vos mains et vos pieds. En pliant vos coudes, levez votre bassin vers le haut et vers le bas.

### ABDOS



Mettez-vous en position allongée sur le dos. Relevez le haut du corps vers le haut, en étirant vos bras vers l'avant. Contractez au maximum les muscles de la sangle abdominale.

## LE PROGRAMME EN 4 SEMAINES

### SEMAINE 1

Planche..... 20 secondes  
Planche latérale (côté droit)..... 20 secondes  
Pompes inversées..... 3 répétitions  
Planche latérale (côté gauche)..... 20 secondes  
Abdos..... 3 répétitions

### SEMAINE 2

Planche..... 30 secondes  
Planche latérale (côté droit)..... 30 secondes  
Pompes inversées..... 5 répétitions  
Planche latérale (côté gauche)..... 30 secondes  
Abdos..... 5 répétitions

### SEMAINE 3

Planche..... 45 secondes  
Planche latérale (côté droit)..... 45 secondes  
Pompes inversées..... 7 répétitions  
Planche latérale (côté gauche)..... 45 secondes  
Abdos..... 7 répétitions

### SEMAINE 4

Planche..... 1 minute  
Planche latérale (côté droit)..... 1 minute  
Pompes inversées..... 10 répétitions  
Planche latérale (côté gauche)..... 1 minute  
Abdos..... 10 répétitions