

Défis sportif

Tonifier son corps et avoir un ventre plat, c'est possible grâce à quelques exercices faciles à réaliser et extrêmement rapide !



1. La planche : Pour un corps fort et tonique !

3 minutes par jour, série de 30 secondes.

Ou petit programme progressif : (le mieux et plus efficace)

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jour 1 : 20s | <input type="checkbox"/> Jour 7 : 45s | <input type="checkbox"/> Jour 14 : 1min 30s | <input type="checkbox"/> Jour 20 : 2min 30s | <input type="checkbox"/> Jour 27 : 4min |
| <input type="checkbox"/> Jour 2 : 20s | <input type="checkbox"/> Jour 8 : 45s | <input type="checkbox"/> Jour 15 : 1min 30s | <input type="checkbox"/> Jour 21 : 2min 30s | <input type="checkbox"/> Jour 28 : 4min |
| <input type="checkbox"/> Jour 3 : 30s | <input type="checkbox"/> Jour 9 : 60s | <input type="checkbox"/> Jour 16 : 2min | <input type="checkbox"/> Jour 22 : 3min | <input type="checkbox"/> Jour 29 : 4min 30s |
| <input type="checkbox"/> Jour 4 : 30s | <input type="checkbox"/> Jour 10 : 60s | <input type="checkbox"/> Jour 17 : 2min | <input type="checkbox"/> Jour 23 : 3min | <input type="checkbox"/> Jour 30 : Le max ! |
| <input type="checkbox"/> Jour 5 : 40s | <input type="checkbox"/> Jour 11 : 60s | <input type="checkbox"/> Jour 18 : 2min 30s | <input type="checkbox"/> Jour 24 : 3min 30s | ... |
| <input type="checkbox"/> Jour 6 : REPOS | <input type="checkbox"/> Jour 12 : 1min 30s | <input type="checkbox"/> Jour 19 : REPOS | <input type="checkbox"/> Jour 25 : 3min 30s | |
| | <input type="checkbox"/> Jour 13 : REPOS | | <input type="checkbox"/> Jour 26 : REPOS | |



2. La planche côté droit et gauche : Pour avoir de beaux abdominaux !

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jour 1 : 20s/20s/20s | <input type="checkbox"/> Jour 7 : 35/30/35 | <input type="checkbox"/> Jour 14 : 50/40/50 | <input type="checkbox"/> Jour 20 : 60/50/60 |
| <input type="checkbox"/> Jour 2 : 25/20/20s | <input type="checkbox"/> Jour 8 : 35/30/35 | <input type="checkbox"/> Jour 15 : 50/40/50 | <input type="checkbox"/> Jour 21 : 70/50/70 |
| <input type="checkbox"/> Jour 3 : 25/20/25s | <input type="checkbox"/> Jour 9 : 40/30/40 | <input type="checkbox"/> Jour 16 : 55/40/55 | <input type="checkbox"/> Jour 22 : 80/50/80 |
| <input type="checkbox"/> Jour 4 : 30/20/30s | <input type="checkbox"/> Jour 10 : 40/30/40 | <input type="checkbox"/> Jour 17 : 55/40/55 | <input type="checkbox"/> Jour 23 : 80/50/80 |
| <input type="checkbox"/> Jour 5 : 30/20/30s | <input type="checkbox"/> Jour 11 : 45/30/45 | <input type="checkbox"/> Jour 18 : 60/40/60 | <input type="checkbox"/> Jour 24 : 90/50/90 |
| <input type="checkbox"/> Jour 6 : REPOS | <input type="checkbox"/> Jour 12 : 45/30/45 | <input type="checkbox"/> Jour 19 : REPOS | <input type="checkbox"/> Jour 25 : 90/50/90 |
| | <input type="checkbox"/> Jour 13 : REPOS | | <input type="checkbox"/> Jour 26 : REPOS |
| | <input type="checkbox"/> Jour 27 : 100/60/100 | | |
| | <input type="checkbox"/> Jour 28 : 100/60/100 | | |
| | <input type="checkbox"/> Jour 29 : 110/60/110 | | |
| | <input type="checkbox"/> Jour 30 : 110/60/110 | | |
| | ou Le max ! | | |

...





3. Le superman : Pour muscler le dos !

Sur le ventre, lever les jambes (10cm ou +) et soulever le buste en étendant les bras vers l'arrière ou vers l'avant

→ Maintenir 30s au début, puis augmentez au fur et à mesure des jours. Répétez l'exercice au moins 3 fois.

05/04/2016

4. L'exercice de la date : Pour des abdos en béton !

Sur le dos, lever les jambes jointes et droites. Rentrez le ventre et écrivez dans l'air, jambes et pieds tendus pour former une pointe de stylo, la date du jour. (Le buste et la tête doivent être bien allongés).

Plus vos chiffres seront grand et bien fait et plus vos abdos travailleront.

→ 05/04/2016 → très difficile !

5. L'exercice pour les fesses : Pour avoir des fesses en rondeurs.

Sur le dos, décollez les fesses au maximum vers le haut avec les pieds à plats sur le sol.

→ Tenir le plus longtemps possible !



6. L'exercice des ciseaux : Pour muscler les abdos et les jambes.

Sur le dos, les mains sous les hanches, pointez les orteils et réunir les 2 pieds en l'air. Garder les jambes très droites, en baisser une, puis remontez, puis pareil avec la deuxième jambe.

→ Si cela est trop facile, faire les deux jambes en même temps.



Le gainage permet de muscler les muscles profonds. Ce sont eux qui nous permettent d'avoir un ventre plat et de garder une certaine tonicité et donc une bonne santé physique.

Voilà, maintenant plus d'excuse pour ne pas faire de sport !

→ 10 minutes par jour au minimum à 30 minutes par jour, à vous de choisir !

