CHALLENGE **VENTRE PLAT**

#WELLNESSCHALLENGE

Commencez l'année du bon pied avec un programme d'un mois pour travailler **votre gainage** et vous donner un **ventre plat**, idéal après les fêtes de fin d'année.

PROGRAMME DE **4 SEMAINES**

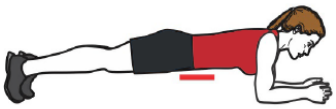
4 SÉANCES PAR SEMAINE

15 MINUTES PAR SEANCE

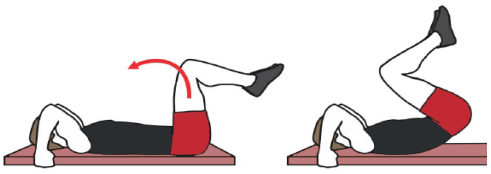
CONÇU PAR UN **COACH CERTIFIÉ**

DESCRIPTIF DES **EXERCICES**

PLANCHE SUR COUDES



CRUNCH RENVERSÉ



SIT UP

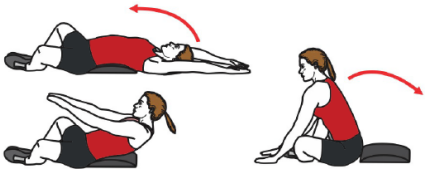
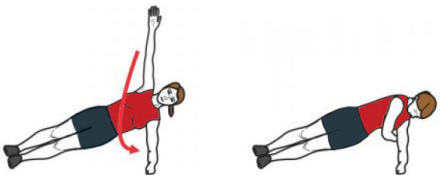
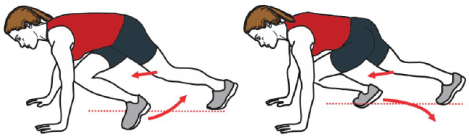


PLANCHE LATÉRALE



GRIMPEURS OBLIQUES



VOUS ÊTES **PRÊTS ?**

WellNess
SPORT CLUB

CHALLENGE **VENTRE PLAT**

LE **CALENDRIER**

PARTAGEZ VOS ENTRAINEMENTS ET RÉSULTATS AVEC LE HASHTAG **#WELLNESSCHALLENGE**

01

PRÊT À BIEN **COMMENCER L'ANNÉE** ?

02

TEST DE DÉBUT

Maximum de temps en gainage sur coudes

03

LE MOT DU COACH

Calculez votre niveau de départ est important pour **comprendre le chemin parcouru**

04

CRUNCH RENVERSÉ
4x10reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x30sec
20s de repos

05

SIT UP
4x10reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x30sec
20s de repos

06

LE MOT DU COACH

Si vous râtez une séance, vous pouvez la décaler plus tard dans la semaine

07

PLANCHE SUR LATÉRALE
4x10reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x30sec
20s de repos

08

LE CONSEIL DU COACH

N'oubliez pas que **l'alimentation est importante** pour obtenir des résultats

09

GRIMPEURS OBLIQUES
4x10reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x30sec
20s de repos

10

BRAVO !
La semaine 1, c'est fait !

11

CRUNCH RENVERSÉ
4x15reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x45sec
20s de repos

12

SIT UP
4x15reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x45sec
20s de repos

13

LE MOT DU COACH

Si vous perdez la motivation, invitez un ami à vous rejoindre !

14

PLANCHE SUR LATÉRALE
4x15reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x45sec
20s de repos

15

LE CONSEIL DU COACH

N'hésitez pas à **compléter avec une activité cardio** de type RPM

16

GRIMPEURS OBLIQUES
4x15reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x45sec
20s de repos

17

BRAVO !
On est à la moitié, c'est pas le moment de lâcher !

18

CRUNCH RENVERSÉ
4x20reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x1min
20s de repos

19

SIT UP
4x20reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x1min
20s de repos

20

LE MOT DU COACH

Si vous trouvez cela trop dur, **n'hésitez pas à adapter** selon vos capacités !

21

PLANCHE SUR LATÉRALE
4x20reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x1min
20s de repos

22

LE CONSEIL DU COACH

Un petit coup de mou ? Rappellez vous pourquoi vous avez commencé !

23

GRIMPEURS OBLIQUES
4x20reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x1min
20s de repos

24

BRAVO !
C'est bientôt fini, on tient le coup!

25

CRUNCH RENVERSÉ
4x25reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x1min15sec
20s de repos

26

SIT UP
4x25reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x1min15sec
20s de repos

27

LE MOT DU COACH

Vous pouvez être fier, vous êtes bientôt au bout !

28

PLANCHE SUR LATÉRALE
4x25reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x1min15sec
20s de repos

29

LE CONSEIL DU COACH

N'oubliez pas le chemin parcouru et **continuez vos efforts !**

30

GRIMPEURS OBLIQUES
4x25reps
30sec de repos

PLANCHE SUR COUDES
4x1min15sec
20s de repos

31

TEST DE FIN

Maximum de temps en gainage sur coudes

WellNess
SPORT CLUB