



## Renforcement abdos

**Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.**

### **ATTENTION**

Pendant la durée des exercices, les mouvements seront effectués en plaquant bien le dos au sol. Ne pas oublier de bien respirer et de souffler correctement.

En ce qui concerne la position de récupération entre les séries d'exercices et les différents mouvements, les genoux seront fléchis, puis ramenés à la poitrine, avant de descendre les pieds au sol

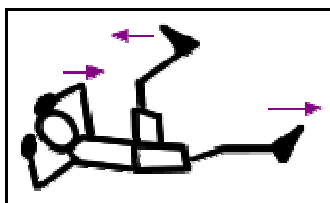
#### ■ **Exo 1 :**

A plat dos, pédalage (départ une jambe pliée, une jambe tendue) et toucher du coude avec le genou opposé.

1 à 3 séries.

1 série = 2 X 20 répétitions.

A faire doucement.



#### ■ **Exo 2 :**

A plat dos, position de la chaise, jambes fixées repliées. Ramener lentement le buste vers les genoux puis revenir doucement en position initiale.

4 à 5 séries.

1ère série = 12 répétitions.

2ème série = 14...etc... jusqu'à 5ème = 20.

Récupération entre séries = 2 fois le temps d'effort.



#### ■ **Exo 3 :**

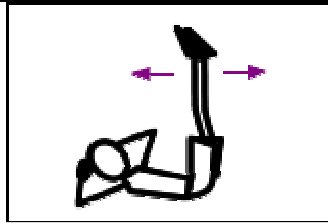
A plat dos, jambes tendues à la verticale, osciller légèrement les jambes d'avant en arrière. Pointes des pieds tendues.

4 à 5 séries.

1ère série = 12 répétitions.

2ème série = 14 ... etc ... jusqu'à 5ème = 20.

Récupération entre séries = 2 fois le temps d'effort.



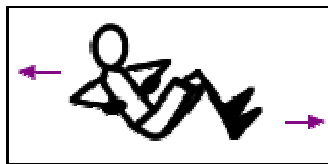
■ **Exo 4 :**

Rameur assis, contrôler la respiration (inspirer quand on s'ouvre, jambes tendues et expirer quand on ramène les genoux à la poitrine). Bien fixer le bassin. Contracter les abdos.

3 séries.

1 série = 2 X 10 répétitions.

Récupération entre séries = 2 fois le temps d'effort.



■ **Exo 5 :**

A plat dos, tête au sol, jambes verticales et fléchies, bras écartés. Les épaules ne décollent pas du sol. Poser doucement les genoux le plus près du sol, à droite puis retour à la position initiale et à gauche du corps.

2 séries.

1 série = 2 X 5 répétitions.

Récupération entre séries = 2 fois le temps d'effort.

