


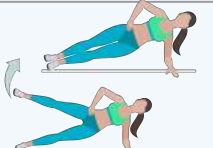





Aperçu  
Journée  
**FOCUS ABDOS**

Entraînement #1



## ABDOMINAUX ET CARDIO

Ordre	Ressource	Item	Série	Répétitions	Repos	Workout #1	Workout #2	Workout #3	Workout #4
ACTIVATION	 1 <b>VOIR ACTIVATION</b>	A. Tenir en planche, le bras et la jambe opposées tendues, puis faire l'autre côté. B. Alterner planche d'un côté, et de l'autre.	3	A. Tenir 10-15 secondes chaque côté B. 10 chaque côté	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	 2A <b>VOIR LE VIDEO ICI</b>	Tenir en planche de côté. Pour plus de difficulté, lever la jambe du dessus vers le haut. Puis faire l'autre côté.	3 à 5	45-60 secondes 45-60 sec 45-60 sec 45-60 sec (Chaque côté)	-				
	 2B <b>VOIR LE VIDEO ICI</b>	Tenir en planche sur les coudes. Pour plus de difficulté, lever une jambe la moitié du temps, puis l'autre.	3 à 5	45-60 secondes 45-60 sec 45-60 sec 45-60 sec 45-60 sec	-				
ABDOS	<p>Aperçu Focus Abdos FemmeFit #1</p> <p>Inscris-toi pour avoir la suite: <a href="https://femme.fitness/focus-abdos">https://femme.fitness/focus-abdos</a></p> <p>Ou ajoute l'option « Focus Abdos » à tes Programmes FemmeFit</p>								
CARDIO	 4B	Vélo ou rameur (en calories row) à bonne intensité. Varier d'une séance à l'autre si possible.	2 à 4	5 min ou 60 cal row 5 min ou 60 cal 5 min ou 60 cal 5 min ou 60 cal	0 à 60 sec*				
ÉTIREMENTS	 6 <b>VOIR ÉTIREMENTS</b>	Étirements (AU CHOIX) pour les abdos et les jambes.	1	5 à 10 minutes	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTES

\* Se référer aux pages d'explications précédentes pour le temps de repos s'adressant à votre objectif principal.

IMPORTANT: En utilisant l'un des programmes Femme.fitness, vous consentez aux conditions d'utilisation (<https://femme.fitness/conditions-utilisation/>).