

CHALLENGE **VENTRE PLAT**

#WELLNESSCHALLENGE

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

PROGRAMME
DE **4 SEMAINES**

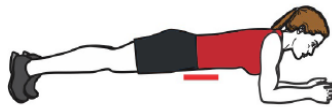
4 SÉANCES
PAR SEMAINE

15 MINUTES
PAR SEANCE

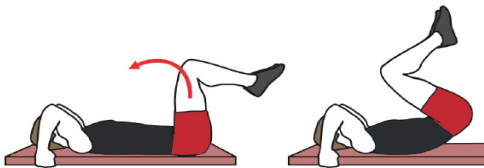
CONÇU PAR
UN **COACH**
CERTIFIÉ

DESCRIPTIF DES **EXERCICES**

PLANCHE SUR **COUDES**



CRUNCH **RENVERSÉ**



SIT UP

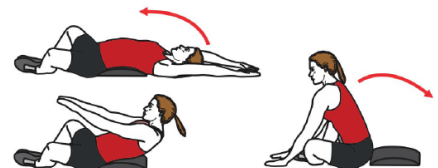
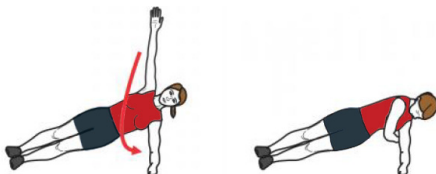
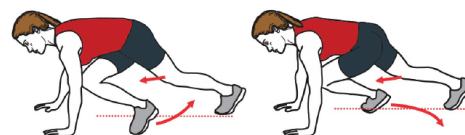


PLANCHE **LATÉRALE**




















GRIMPEURS **OBLIQUES**



VOUS ÊTES **PRÊTS ?**

Wellness
SPORT CLUB

CHALLENGE **VENTRE PLAT**LE **CALENDRIER**

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>PARTAGEZ VOS ENTRAÎNEMENTS ET RÉSULTATS AVEC LE HASHTAG #WELLNESSCHALLENGE</p> | <p>01 ✓</p> <p>PRÊT À BIEN COMMENCER L'ANNÉE ?</p> | <p>02 ✓</p> <p>TEST DE DÉBUT</p> <p>Maximum de temps en gainage sur coudes</p> | <p>03 ✓</p> <p>LE MOT DU COACH</p> <p>Calculer votre niveau de départ est important pour comprendre le chemin parcouru</p> | <p>04 ✓</p>  <p>CRUNCH RENVERSÉ 4x10reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x30sec 20s de repos</p> | <p>05 ✓</p>  <p>SIT UP 4x10reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x30sec 20s de repos</p> |
| <p>06 ✓</p> <p>LE MOT DU COACH</p> <p>Si vous râtez une séance, vous pouvez la décaler plus tard dans la semaine</p> | <p>07 ✓</p>  <p>PLANCHE SUR LATÉRALE 4x10reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x30sec 20s de repos</p> | <p>08 ✓</p> <p>LE CONSEIL DU COACH</p> <p>N'oubliez pas que l'alimentation est importante pour obtenir des résultats</p> | <p>09 ✓</p>  <p>GRIMPEURS OBLIQUES 4x10reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x30sec 20s de repos</p> | <p>10 ✓</p>  <p>BRAVO ! La semaine 1, c'est fait !</p> | <p>11 ✓</p>  <p>CRUNCH RENVERSÉ 4x15reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x45sec 20s de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x45sec 20s de repos</p> |
| <p>13 ✓</p> <p>LE MOT DU COACH</p> <p>Si vous perdez la motivation, invitez un ami à vous rejoindre !</p> | <p>14 ✓</p>  <p>PLANCHE SUR LATÉRALE 4x15reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x45sec 20s de repos</p> | <p>15 ✓</p> <p>LE CONSEIL DU COACH</p> <p>N'hésitez pas à compléter avec une activité cardio de type RPM</p> | <p>16 ✓</p>  <p>GRIMPEURS OBLIQUES 4x15reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x45sec 20s de repos</p> | <p>17 ✓</p>  <p>BRAVO ! On est à la moitié, c'est pas le moment de lâcher !</p> | <p>18 ✓</p>  <p>CRUNCH RENVERSÉ 4x20reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x1min 20s de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x1min 20s de repos</p> |
| <p>20 ✓</p> <p>LE MOT DU COACH</p> <p>Si vous trouvez cela trop dur, n'hésitez pas à adapter selon vos capacités !</p> | <p>21 ✓</p>  <p>PLANCHE SUR LATÉRALE 4x20reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x1min 20s de repos</p> | <p>22 ✓</p> <p>LE CONSEIL DU COACH</p> <p>Un petit coup de mou ? Rappelez vous pourquoi vous avez commencé !</p> | <p>23 ✓</p>  <p>GRIMPEURS OBLIQUES 4x20reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x1min 20s de repos</p> | <p>24 ✓</p>  <p>BRAVO ! C'est bientôt fini, on tient le coup!</p> | <p>25 ✓</p>  <p>CRUNCH RENVERSÉ 4x25reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x1min15sec 20s de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x1min15sec 20s de repos</p> |
| <p>27 ✓</p> <p>LE MOT DU COACH</p> <p>Vous pouvez être fier, vous êtes bientôt au bout !</p> | <p>28 ✓</p>  <p>PLANCHE SUR LATÉRALE 4x25reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x1min15sec 20s de repos</p> | <p>29 ✓</p> <p>LE CONSEIL DU COACH</p> <p>N'oubliez pas le chemin parcouru et continuez vos efforts !</p> | <p>30 ✓</p>  <p>GRIMPEURS OBLIQUES 4x25reps 30sec de repos</p> <p>PLANCHE SUR COUDES 4x1min15sec 20s de repos</p> | <p>31 ✓</p> <p>TEST DE FIN</p> <p>Maximum de temps en gainage sur coudes</p> |  |