

Programme Ventre plat Maison avec Mountain Climber

Voici un programme maison sans matériel de 20 minutes, axé sur le renforcement du ventre pour l'aplatir et incluant l'exercice du Mountain Climber. Ce programme utilise des exercices au poids du corps pour tonifier principalement la région abdominale. Veillez à adapter l'intensité des exercices en fonction de votre niveau de condition physique.

Échauffement (5 minutes): Jumping jacks : 1 minute / Squats: 1 minute / Fentes alternées : 1 minute / Pompes sur les genoux: 1 minute / Planche: 1 minute

Circuit de 4 exercices (15 minutes)

Répétez le circuit suivant pendant 3 tours, en enchaînant les exercices sans pause. Accordez-vous une pause de 1 minute entre chaque tour

1 - Mountain Climber : 1 minute

- Placez-vous en position de planche, les mains directement sous les épaules et les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Amenez un genou vers votre poitrine en gardant l'autre jambe tendue, puis alternez rapidement les jambes en les ramenant près de votre poitrine.
- Continuez à alterner les jambes aussi rapidement que possible pendant 1 minute.

2 - Crunchs : 1 minute

- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol.
- Placez vos mains derrière la tête sans tirer sur le cou.
- Contractez les muscles abdominaux et soulevez légèrement tête, épaules et haut du dos du sol.
- Redescendez lentement en contrôlant le mouvement et répétez pendant 1 minute.

3 - Gainage latéral : 1 minute de chaque côté

- Allongez-vous sur le côté, en vous appuyant sur votre coude ou votre main.
- Élevez vos hanches du sol, en formant une ligne droite de la tête aux pieds.
- Maintenez cette position pendant 1 minute, en contractant les muscles abdominaux.
- Répétez de l'autre côté pendant 1 minute.

4 - Planche latérale avec rotation : 1 minute de chaque côté

- Commencez en position de planche latérale, en vous appuyant sur votre coude ou votre main.
- Soulevez votre bras libre vers le plafond, en tournant votre torse.
- Revenez à la position de départ et répétez pendant 1 minute.
- Effectuez la même rotation de l'autre côté pendant 1 minute.

Étirements (2 minutes)

Prenez le temps d'étirer les muscles travaillés, en particulier les abdominaux et les muscles du bas du dos.



Avec Entrainement-sportif.fr , suivez plus de 50 programmes gratuits à télécharger ou imprimer pour se muscler, maigrir, se remettre en forme ou courir

Programmes CROSSFIT
Programmes FITNESS
Programmes CARDIO
Programmes de Remise en forme
Programme Triathlon débutant
Programmes Musculation

Cliquez sur le lien suivant

[Nos programmes sportifs](#)