



**Sans
matériel**

Extrain

EBOOK
**Abdos &
ventre plat**

Présentation de l'ebook

Cet ebook spécial « abdominaux » va vous permettre de comprendre le fonctionnement de vos abdominaux afin de mieux les travailler.

Il va également intégrer des exercices vidéos afin de vous apprendre à réaliser correctement les mouvements. Il va contenir 3 programmes d'entraînements avec 3 niveaux de difficultés. Vous aurez donc 9 programmes au total !!!

En bonus, vous aurez des conseils nutrition pour apprendre à manger équilibré et ainsi réduire votre masse grasseuse.

A photograph of a muscular man with short, dark hair and a light beard, looking off to the side. He is shirtless and has his arms crossed. The background is a plain, light blue-grey color. The text '01.' is overlaid on his neck area.

01.

Tout comprendre
sur les Abdos

L'anatomie des abdominaux

Pour comprendre leur fonctionnement, il faut s'intéresser à leur localisation dans le corps humain. Ils sont **situés au niveau du ventre et vont donc maintenir les organes en place**. On parle de **ceinture abdominale**.

Le périnée est le muscle qui va maintenir en place les organes par le bas. Il va donc jouer un rôle clé. **Les abdominaux vont permettre de bien réaliser les transferts de force entre les différentes parties du corps**, c'est votre centrale d'énergie.

Les abdominaux sont divisés en trois groupes.

Deux qui vont être dit « superficiels » car visibles à l'œil nu : **le grand droit et les obliques**. Et un autre qui est dit « profond » car placé sous les autres groupes.

La balance énergétique

Chaque jour, votre corps va dépenser de l'énergie au repos, c'est le métabolisme basal, et en fonction de votre activité physique et psychique, qui correspond à votre niveau d'activité physique (NAP), vous allez avoir une dépense énergétique journalière.

L'unité de cette énergie est la calorie, on parle de kilocalories (kcal).

Pour maintenir votre poids, il faut donc dépenser autant d'énergie que ce que vous mangez. Pour en perdre, il faut manger moins que ce que vous dépensez et pour en gagner, il faut manger plus que ce que vous dépensez.

Au-delà des calories, apprenez à écouter votre corps, **faites la différence entre la faim et l'envie de manger** et prenez le temps de mastiquer afin de mieux digérer vos aliments et donc de mieux les assimiler. Ce serait dommage de calculer tous les nutriments et de ne pas les absorber correctement ! L'atteinte de vos objectifs peut sérieusement en pâtir.

Half-wipers



Allongez-vous sur le sol, bras en T et jambes pliées.
Basculez de manière alternée sur chaque côté
en gardant vos épaules plaquées au sol.

Séance 6

Semaine 2



Knee tuck crunch

Nombres de répétitions : 10



Half boat hold

Durée de l'exercice : 20 sec



Sitting twist

Nombres de répétitions : 20



Reverse plank hold

Durée de l'exercice : 30 sec



Knee to elbow

Nombres de répétitions : 20



High knees hold

Nombres de répétitions : 20

Difficulté 1 : 3 Tours | Difficulté 2 : 4 Tours | Difficulté 3 : 5 Tours
Temps de récupération : 2 min max entre les tours !