

DE L'ABDO-MINABLE



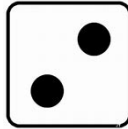
À L'ABDO-MIGNON



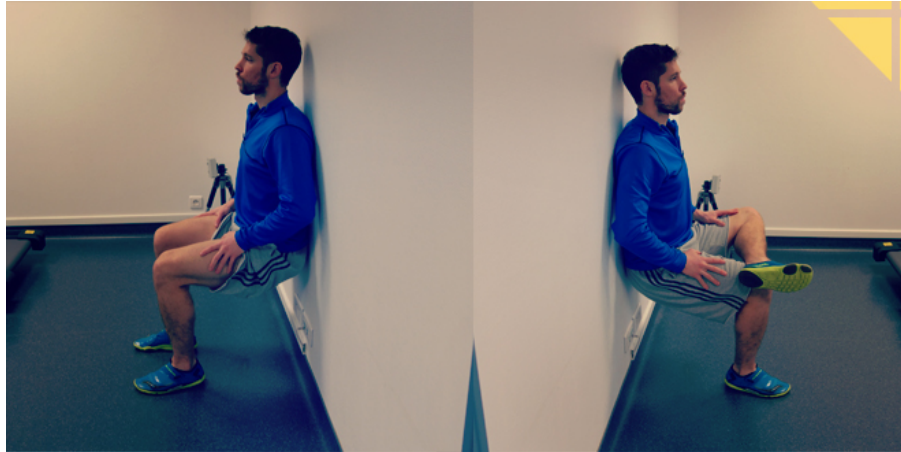
Et n'oublie pas les règles d'or du jeune Padawan

- Ton dos jamais tu ne cambreras
- La nuque sur tes bras reposera
- Jamais de très grands mouvements tu ne feras

**CHAISE**



**ET NON CHAISE LONGUE**



**Et n'oublie pas les règles d'or du jeune Padawan**



- Ton dos jamais tu ne cambreras**
- La plupart du temps ton dos contre le mur restera**
- Tes jambes à 90° tu plieras**

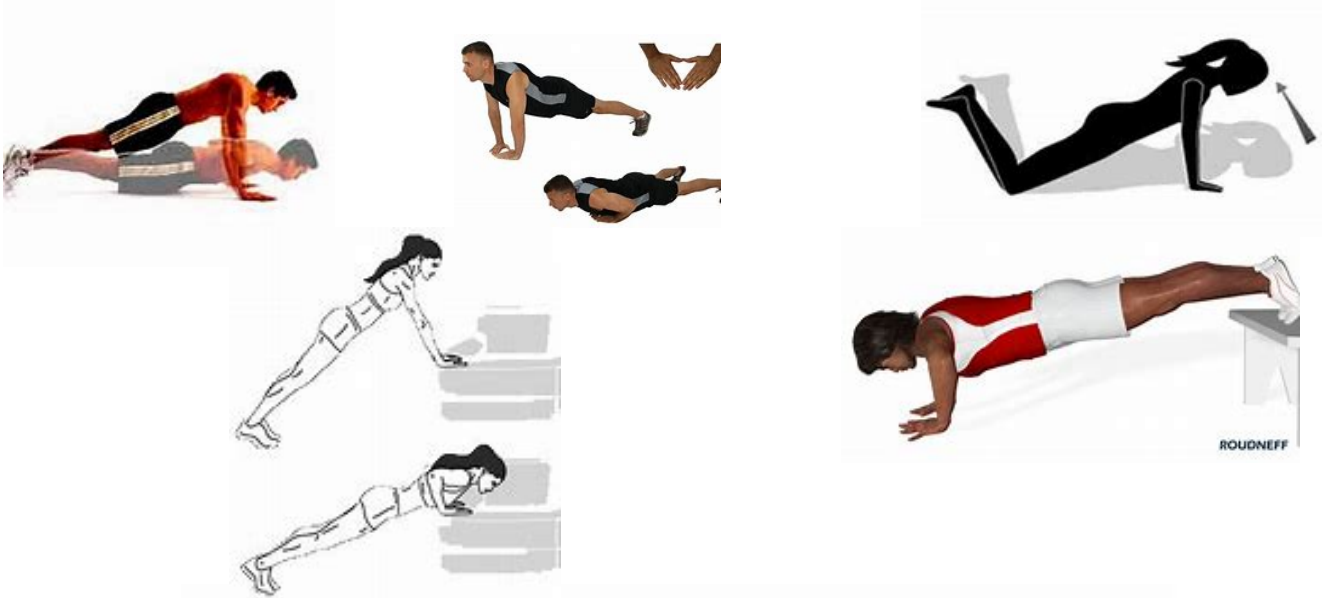
**POMPES**

**POMPOMPIDOU**



**OU DEMI POMPES**

**PIDOU**



**Pompes plongées pour les pectoraux, les deltoïdes,  
les trapèzes et les triceps**



**BURPEE**



**Squat**

des jambes  
au sol

**Push-up ou pompe**

Flexion-extension des bras  
en gainage ventral

**Regroupé**

pieds et mains  
au sol

**Jump**

Saut vertical  
corps droit

Entrainement-sportif.fr

**Et n'oublie pas les règles d'or du jeune Padawan**



- Ton dos jamais tu ne cambreras**
- Tes abdominaux contractés tu garderas**
- La poitrine vers le sol tu présenteras**
- Difficile: sans bouger la position tu maintiendras**

**GAINÉ**



**OF THRONE**



**Et n'oublie pas les règles d'or du jeune Padawan**

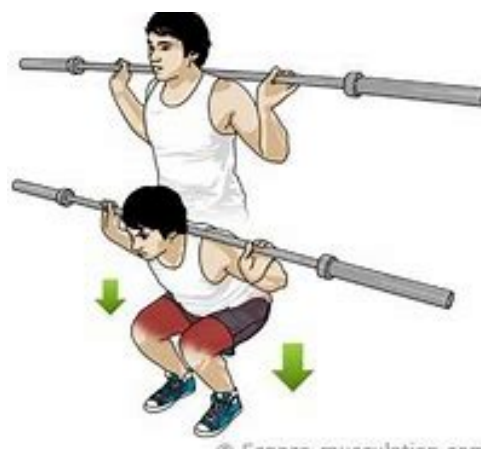
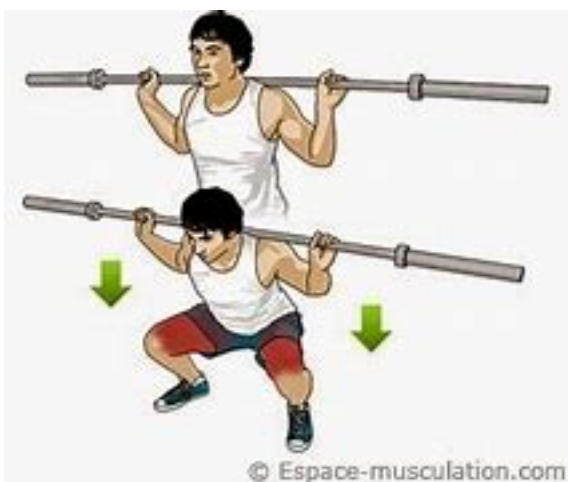


- Ton dos jamais tu ne cambreras**
- Tes abdominaux contractés tu garderas**
- Sans déformer ta position tu resteras**

# SQUAT



**MERCI ,IL N' Y A PAS DE SQUAT**



**Et n'oublie pas les règles d'or du jeune Padawan**





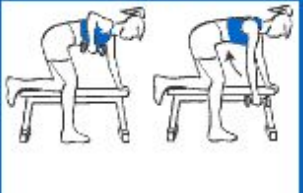



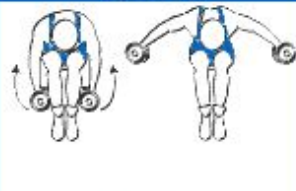



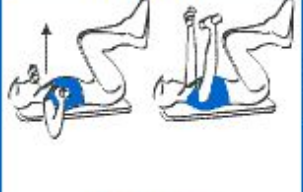




- Les talons légèrement tu décolleras**
- Tes abdominaux contractés tu garderas**
- Le regard devant tu poseras**





## Exercices de musculation avec haltères courtes

 <p>Biceps</p>	 <p>Biceps</p>	 <p>Cuisses</p>
 <p>Dos</p>	 <p>Dos</p>	 <p>Épaules</p>
 <p>Épaules</p>	 <p>Épaules</p>	 <p>Épaules</p>
 <p>Obliques</p>	 <p>Pectoraux</p>	 <p>Pectoraux</p>
 <p>Pectoraux</p>	 <p>Triceps</p>	 <p>Triceps</p>

<http://entrainement-sportif.fr>

## Et n'oublie pas les règles d'or du jeune Padawan



- Les haltères par livres ou bouteilles tu remplaceras
- Tes abdominaux contractés tu garderas
- Sans élan jamais tu ne travailleras
- La nuque jamais tu ne bloqueras