

BULLE BIEN-ÊTRE N°5

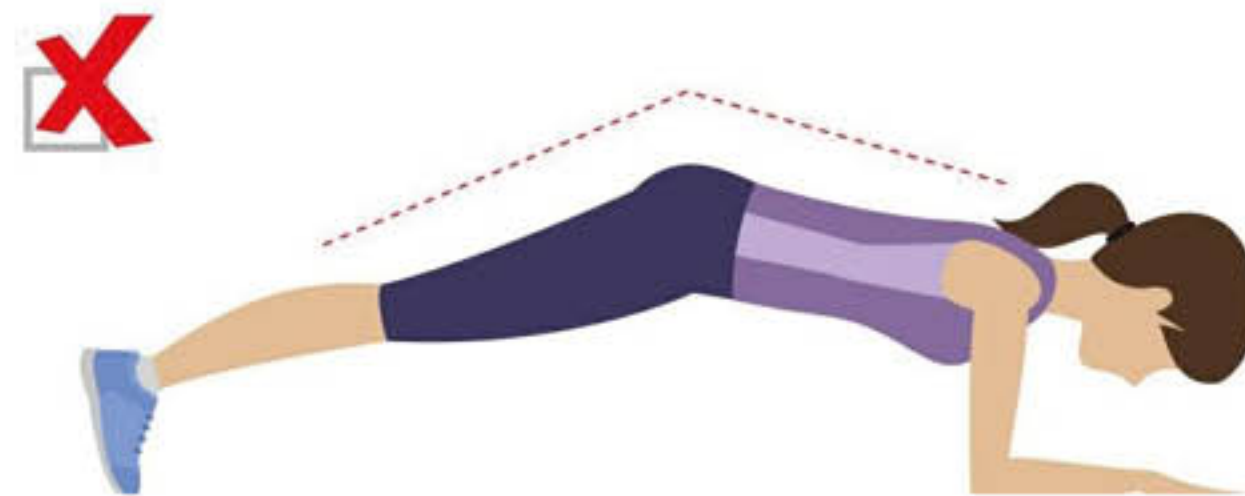
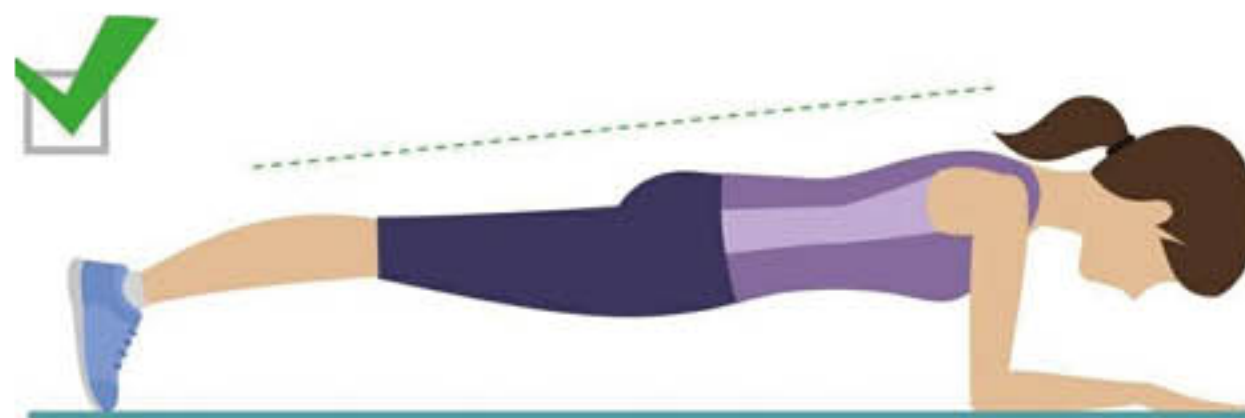
Challenge :

Réussir à tenir la
planche abdominale
au delà de 4 mns!

Attention la **position est importante :**

Prenez soin de gainer les
abdominaux et de
serrer les fessiers, tête
dans le prolongement de la
colonne vertébrale.

**LA PROGRESSION EST LENTE...
SOYEZ PATIENT MAIS TENACE!**



DÉFI PLANCHE ABDOMINALE

Jour 1 : 20 secondes
Jour 2 : 20 secondes
Jour 3 : 30 secondes
Jour 4 : 30 secondes
Jour 5 : 40 secondes
Jour 6 : Repos
Jour 7 : 45 secondes
Jour 8 : 45 secondes
Jour 9 : 60 secondes
Jour 10 : 60 secondes
Jour 11 : 60 secondes
Jour 12 : 90 secondes
Jour 13 : Repos
Jour 14 : 90 secondes
Jour 15 : 90 secondes

Jour 16 : 120 secondes
Jour 17 : 120 secondes
Jour 18 : 150 secondes
Jour 19 : Repos
Jour 20 : 150 secondes
Jour 21 : 150 secondes
Jour 22 : 180 secondes
Jour 23 : 180 secondes
Jour 24 : 210 secondes
Jour 25 : Repos
Jour 26 : 210 secondes
Jour 27 : 240 secondes
Jour 28 : Aussi
longtemps que possible