

## Exercices pour les pecs et les abdos. (3 fois par semaine)

3 circuits avec 1 min 30 de repos entre chaque.

10 exos de 20 répétitions, sans pause entre chaque. Total de 600 reps.

1. Pompes avec mains décalées avec changements de position à chaque répétition.



2. Abdos, mains sur les cotés, jambes pliées puis tendues.



3. Pompes traditionnelles.



4. Abdos, pieds au sol, relevez le buste.



5. Pompes mains écartées



6. Abdos, les coudes touches les genoux opposés l'un après l'autre.



7. Pompes mains serrées.



8. Abdos, main derrière la tête, touchez le genou opposé.



9. Pompes avec poignets.



10. Abdos, idem que précédemment mais de l'autre côté.