

# Gainage, Abdos & Cardio

## 1 circuit de 22 exos

**Tonification complète sans matériel**  
**12 exercices**

**11** Fentes sautées

**12** Gainage costal

**1** Pompes sur genoux

**2** Crunch inversé

**3** Burpee

**4** Ciseau costal

**5** Crunch croisé

**6** Gainage ventral

**7** Mountain climber

**8** Jumping jack

**9** Overhead Squat

**10** Soulevé de fesses

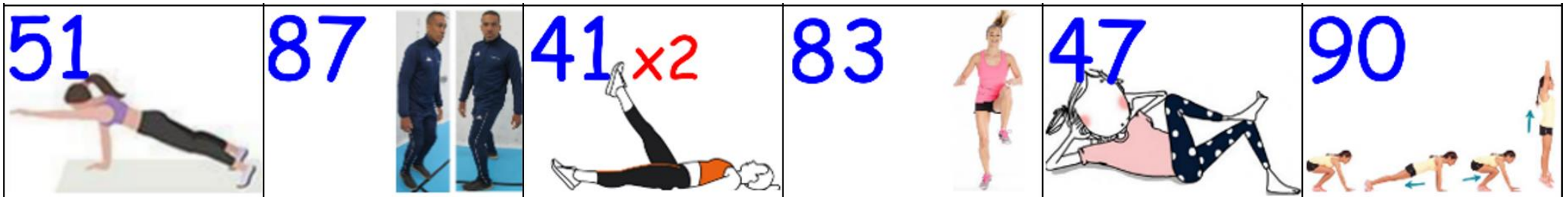
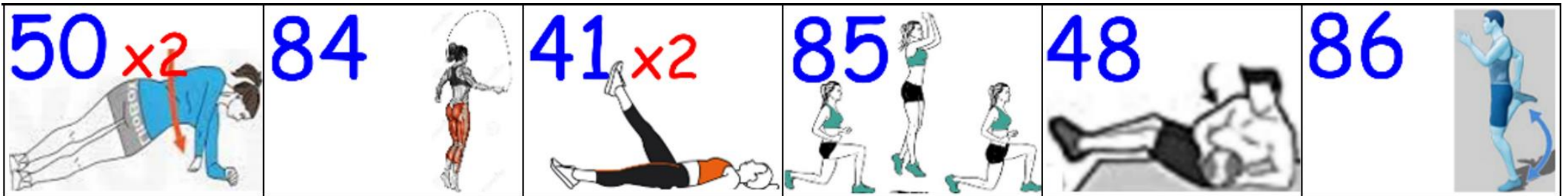
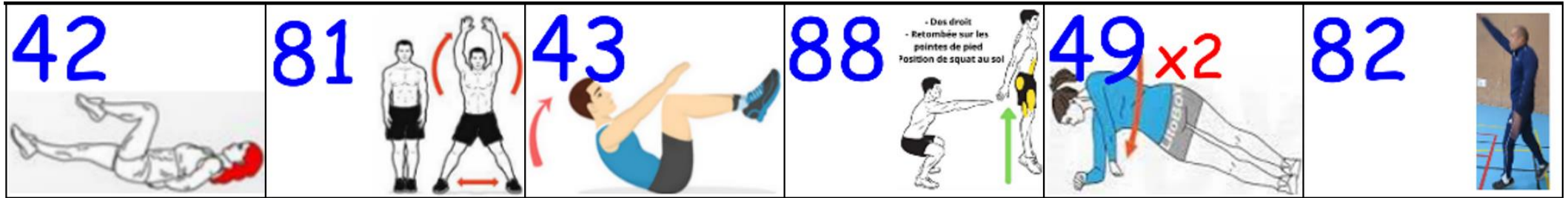
**Circuit Training**  
**FULL BODY**

30"X30"  
ou  
40"X20"  
ou  
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

**0/1**

# Gainage - Abdos Cardio (22 exos)



Avec les montées de jambes sur chaise Romaine, meilleur exercice pour travailler le bas des Abdos →

