



**TOTAL
6 PACK**

NIVEAU 1 - DÉBUTANT

Faire entre 3 et 5 tours avec 1 min à 2min de repos entre chaque tour

TRAINING 1

x10 Crunches

x10 Flutter Kicks

20sec Planche sur les coudes

x20 Heel Touches

x10 Knee Crunches

TRAINING 2

x10 Crunches

x10 Russian Twists

x10 Leg Raises

10sec Gainage Raised Leg Hold

10sec Planche sur les coudes

x10 Planche Leg Raises

TRAINING 3

x10 Knee Crunches

x10 Flutter Kicks

x10 Bicycle crunches

x10 Heel Touches

x10 Russian Twists

x10 Leg Raises



NIVEAU 2 - INTERMÉDIAIRE

Les vidéos pour comprendre les mouvements sont dans le Niveau 1 (sauf pour les exercices spécifiques au niveau intermédiaire).

Faire entre 3 et 7 tours avec 1 min à 2min de repos entre chaque tour.

TRAINING 1

x15 Knee Crunches

x10 Leg Raises

x10 Bicycle Crunches

x10 Flutter kicks

x20 Russian Twists

30sec Planche sur les coudes

TRAINING 2

x20 Sit Ups

x10 Knee Crunches

x16 Crunch Kicks

x10 Knee to Elbow

x16 Wipers

TRAINING 3

FAIRE 20 SEC SUR CHAQUE EXO

Crunches

Mountain Climber

Gainage Tape Epaule

Crunches

Heel Touches

Flutter kicks

Heel Touches

Crunches

Mountain Climber



NIVEAU 3 - CONFIRMÉ

Les vidéos pour comprendre les mouvements sont dans le Niveau 1 et le niveau 2 (sauf pour les exercices spécifiques au niveau intermédiaire).

Faire entre 3 et 10 tours avec 1 min à 2min de repos entre chaque tour

TRAINING 1

x10 [Crunch Planche](#)

x20 Leg Raises

20 sec Planche sur les mains

20 sec Planche sur les coudes

x15 [Abdos Rameur](#)

x10 [Side Plank Crunch \(chaque coté\)](#)

TRAINING 2

x20 Mountain Climbers

30 sec Gainage sur les mains

x10 Knee to elbow

x20 Russian Twists

x10 Sit Ups

x10 Knee crunches

x20 [Side Bridge](#)

x10 [Butt Ups](#)

x20 Wipers

TRAINING 3

x20 Russian Twists

x20 [Air Bike Crunches](#)

x20 Crunch kicks

x40 Crunches

x20 [Cross Crunches](#)

x20 Leg Raises

x20 Flutter Kicks

x20 Scissors

x20 [Raised Leg Circle](#)



**TU PEUX ME SUIVRE SUR
MES RÉSEAUX SOCIAUX**



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA