

EBOOK OFFERT

5 séances exclusives issues du programme

ABS EVERYDAY

UNE CEINTURE ABDOMINALE ULTRA-FONCTIONNELLE

ABS Every Day ne se limite pas à l'esthétique. Le programme renforce l'ensemble de votre sangle abdominale grâce à un travail complet de flexion, de rotation et d'inclinaison. L'objectif : développer un tronc plus fort, améliorer votre posture et optimiser vos performances sportives.

30 SÉANCES COURTES ET VARIÉES

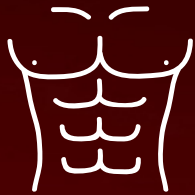
Découvrez 30 séances uniques de seulement 15 minutes, intégrant plus de 70 exercices différents. Chaque entraînement propose un nouveau format pour travailler la force, la stabilité, l'explosivité et l'endurance, sans matériel spécifique et quel que soit votre niveau.



weareathletic.com

MAIS C'EST QUOI ?

ABS EVERYDAY



Une méthode complète pour votre sangle abdominale

ABS Every Day est un programme conçu pour renforcer votre ceinture abdominale de manière intelligente et fonctionnelle. Au-delà de l'esthétique, il vous aide à développer un tronc plus fort, à améliorer votre posture et à gagner en stabilité dans l'ensemble de vos performances sportives.



Plus de 70 exercices différents

Chaque séance combine des mouvements variés autour des trois fonctions essentielles des abdominaux : la flexion, la rotation et l'inclinaison. Cette diversité permet de solliciter l'ensemble de la sangle abdominale, de renforcer le dos et d'éviter la monotonie des routines classiques.



15 minutes par jour seulement

Inutile de passer une heure à enchaîner les crunchs et les planches. Chaque séance dure seulement 15 minutes et a été pensée pour maximiser l'intensité et l'efficacité de votre entraînement. Un format court, accessible et facile à intégrer dans votre quotidien.



Des vidéos claires pour chaque mouvement.

Vous accompagnent à chaque exercice pour que vous sachiez quoi faire, et surtout, comment bien le faire.



30 séances pour progresser durablement

Le programme rassemble 30 séances uniques, avec des formats qui évoluent entre force, explosivité, stabilité et endurance. Cette organisation progressive vous permet de développer une ceinture abdominale complète, puissante et équilibrée, quel que soit votre niveau de départ.

SÉANCE 2

ABS EVERYDAY

EMOM 15'

1 : 1' Plank 

2 : 1' Side Plank Left 

3 : 1' Side Plank Right 

4 : 12-15 ABS Roll out 

5 : Rest

SÉANCE 5

ABS EVERYDAY

For Time

200 Barbell Side Bend 

200 Russian Twists 

Manage your sets

SÉANCE 11

ABS EVERYDAY

For Time

50-40-30-20

Seated Leg Lift Over 

25-20-15-10

Plate Hollow Pull Over 

20-15-10-5

TRX/Ring Body Saw 

SÉANCE 13

ABS EVERYDAY

4 Rounds of :

20 Walking Barbell Rotation 

20/side Banded Pallof Rotation 

20 Hanging L-Sit Flutter Kicks 

Rest as needed between sets

SÉANCE 14

ABS EVERYDAY

6 Rounds of :

10 GHD Hold Chest Press 

10 GHD Hold Driver 

10 GHD OH Plate Sit ups 

Each round unbroken
Rest as needed between
sets

TU VEUX LA SUITE ?

Retrouve **ABS EVERYDAY** en cliquant sur le lien suivant :

[DÉCOUVRIR](#)

Et retrouve toutes nos programmations sur
weareathletic.com

