

Challenge abdos en acier

Vous rêvez d'une silhouette plus musclée mais vous ne savez pas vraiment par quoi commencer ? Pourquoi ne pas vous lancer dans un challenge motivant ?

À quoi ça sert ?

L'intérêt de ce challenge est qu'il y a peu d'exercices, il est donc rapide à réaliser mais il est aussi progressif, ce qui est motivant. Ce challenge dure 30 jours et demande une activité quotidienne. Pour vous motiver encore plus, n'hésitez pas à chercher une partenaire qui fera le challenge en même temps que vous, à deux c'est plus facile !

Comment ça marche ?

Il se compose de plusieurs exercices à réaliser en circuit, c'est-à-dire les uns après les autres. Le nombre de répétitions de chaque exercice augmente progressivement et régulièrement, pour vous permettre d'avancer pas à pas. À J-1, vous réaliserez donc la première case de chaque exercice. Une fois les exercices faits, coloriez la case en question. Ça motive !

À quoi ça ressemble ?

Le plus simple est de créer un tableau, comprenant le nombre de répétitions à réaliser par exercice chaque jour. Pour rappel, vous pouvez dessiner les exercices en question.

Mon conseil

Pour un challenge efficace et respectueux pour le corps, adressez-vous à un coach sportif (ici le programme a été créé par la coach Floriane Limonnier), car les challenges 100% crunch qui circulent sur Internet ne fonctionnent pas et peuvent même engendrer des blessures comme des descentes d'organes.

Mon astuce pratique

Vous trouvez cela dur de faire ces exercices tous les jours ? Faites une pause d'un jour tous les 3 jours. Cela rendra votre challenge plus long, mais si cela vous permet de tenir jusqu'au bout, c'est une bonne chose !