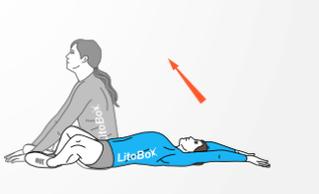


Programme du 2/04:

Séance abdos;

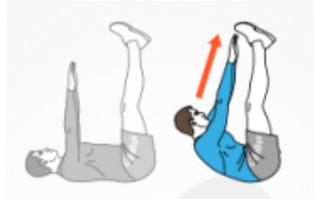
Echauffement: 30s de gainage les 3 côté/ 5 pompes/ 1' piétiner sur place/ 1' montée genoux ->x2



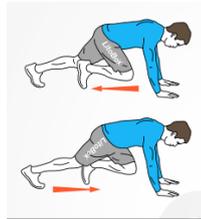
1



4



2



5



3



6

1- Sit up

2- Abdos pointes de pieds

3- Leg up

4- Planche dynamique mains

5- Mountains sumo

6- Planche dynamique pieds

Faire les 6 exos en une minute, le circuit est à faire 6 à 10 fois. L'exo un le faire une fois, le deux à faire deux fois...

Si possible finir par 3' de corde à sauter, sinon faire 1' monté de genoux/ 1' talon fesses/ 1' piétiner.