

# Programme du 27/03:

Séance jambes/abdos;

Echauffement: 20 abdos au choix/ 10 squats/ piéter sur place 30" -> x3



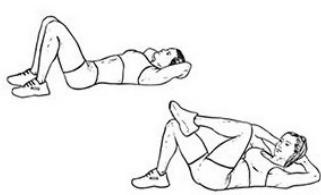
1



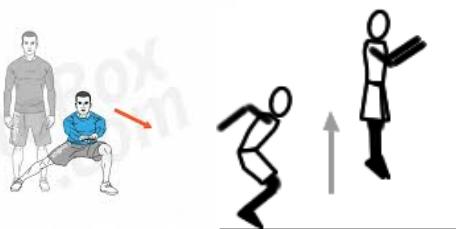
2



3



4



5



6



7



8



9

- 1- monté de chaise 1'
- 2- abdos porte feuille x30
- 3- squat jump x30
- 4- abdos croisé x40 (20 par côté)
- 5- une fentes côté/ deux bond x20 (soit 10 fentes par côté)
- 6- planche dynamique pieds ( gauche/droite/milieu/devant ) 1'
- 7- relevé de bassins surélevé x20
- 8- planche dynamique mains 1'
- 9- fentes bulgare x30 (15 par jambes)

Faire ce circuit entre 3 et 5 fois, il est préférable de le faire au chrono cette a dire régler un timer sur 40/20s ( 40s de travail / 20s pour changer d'exos ).

Des étirements sont les bienvenus !!!