

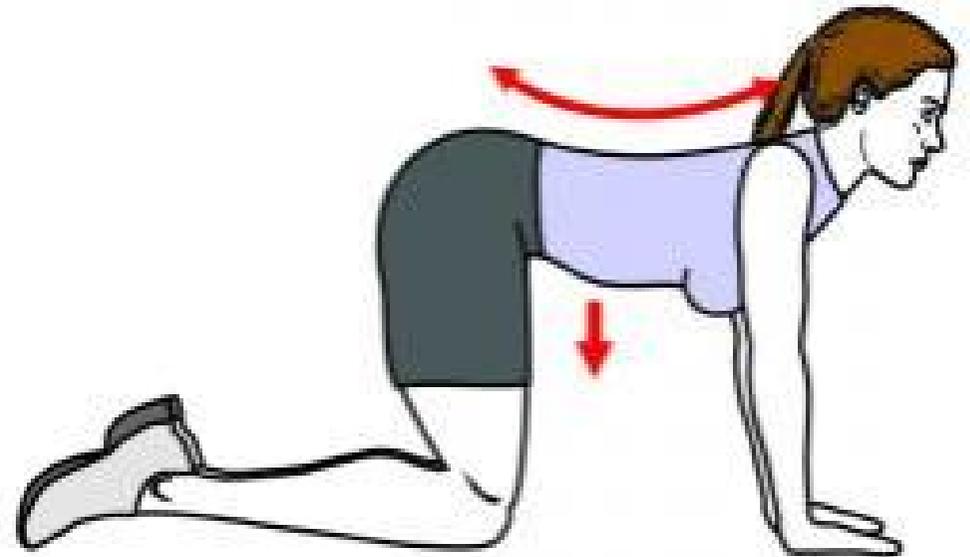
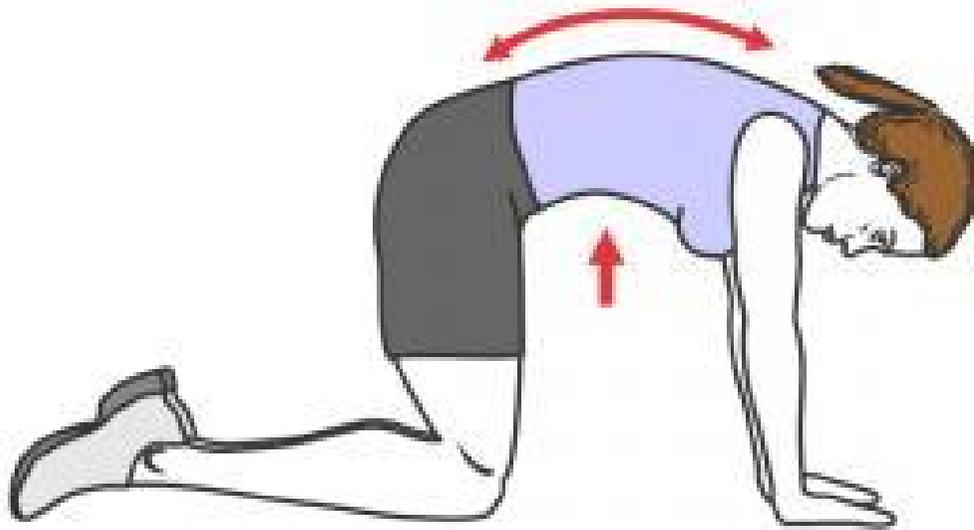
1. Abdominaux - Ciseaux ou pédalage



1 x 100 ou 2 x 50

2.

Dos rond - Dos creux



Sur les bras puis sur les avant-bras

Au moins 3 fois

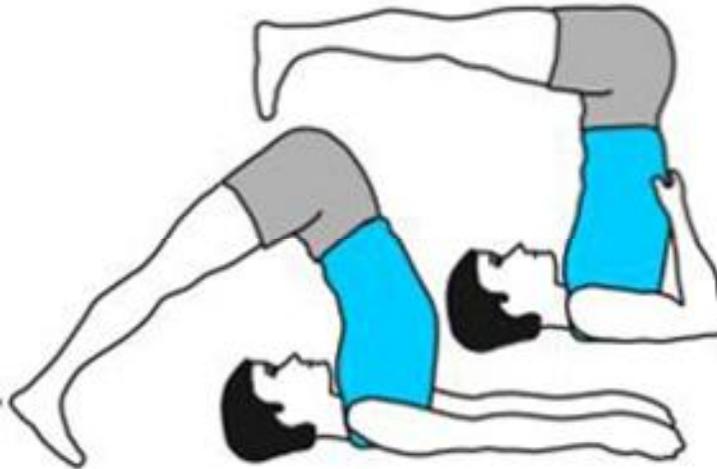
3. Abdominaux - Savonnage



2 x 25

4.

Enroulé - Déroulé



Au moins 3 fois

5. Abdominaux - Gainage



3 x 60 secondes

6.

Fessiers



1 x 25 de chaque côté

7. Abdominaux - Transverses



3 x 10 contractions rapides

8. Abdominaux - Relevé de jambes



Seul
ou
à deux

2 x 25

9. Abdominaux - Relevé de buste

Seul
ou
à deux



2 x 25