



ÉCHAUFFEMENT

D



JUMPING JACK

1



GAINAGE LOMBAIRE
 LOMBAIRE CHAISE
 LOMBAIRE AVEC BRAS
 LOMBAIRE CHAISE PIED LEVÉ

2



GAINAGE VENTRAL
 VENTRAL COUDE GENOUX
 VENTRAL PIED ARRIÈRE LEVÉ
 VENTRAL ÉPAULE GENOUX

3



CRUNCH
 CRUNCH CROISÉS
 CRUNCH JAMBE SUR GENOU D
 CRUNCH JAMBE SUR GENOU G

4

8



GAINAGE COSTAL G
 LATÉRAL BRAS SOUS HANCHE
 LATÉRAL MONTÉE DESCENTE
 LATÉRAL COUDE GENOU

7



SIT-UP
 RAMEUR SUR CHAISE
 MALÉOLE
 RAMEUR SUR CHAISE

6



GAINAGE COSTAL D
 LATÉRAL BRAS SOUS HANCHE
 LATÉRAL MONTÉE DESCENTE
 LATÉRAL COUDE GENOU

5



MOUNTAIN CLIMBER
 MOUNTAIN CLIMBER CROISÉ



17'50"

30" / 10"
 effort / repos

2'
 inter-série

x 1 à 3
 séries