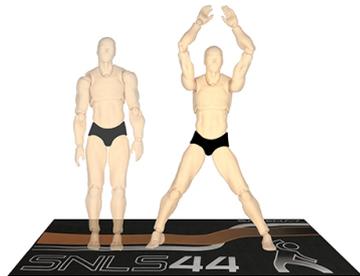




ÉCHAUFFEMENT



JUMPING JACK



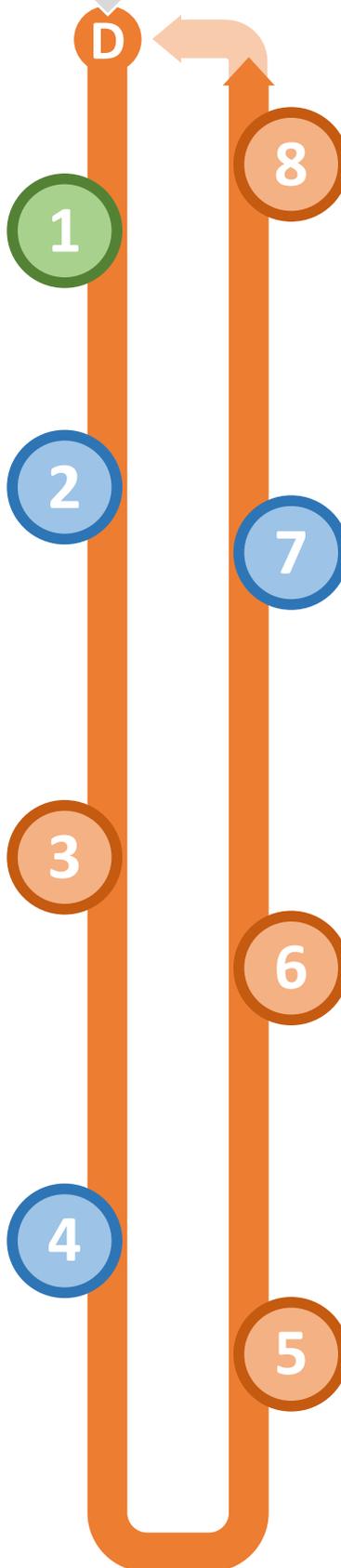
GAINAGE LOMBAIRE
 LOMBAIRE CHAISE
 LOMBAIRE AVEC BRAS
 LOMBAIRE CHAISE PIED LEVÉ



GAINAGE VENTRAL
 VENTRAL COUDE GENOUX
 VENTRAL PIED ARRIERE LEVÉ
 VENTRAL ÉPAULE GENOUX



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



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



SIT-UP
 RAMEUR SUR CHAISE
 MALÉOLE
 RAMEUR SUR CHAISE



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



MOUNTAIN CLIMBER
 MOUNTAIN CLIMBER CROISÉ



17'50"

30" / 10"
 effort / repos

2'
 inter-série

x 1 à 3
 séries