



⚠️ 🌡️ ÉCHAUFFEMENT

D



GAINAGE VENTRAL

1



BRAS TENDUS

2



GAINAGE LOMBAIRE

3



CRUNCH

4

8



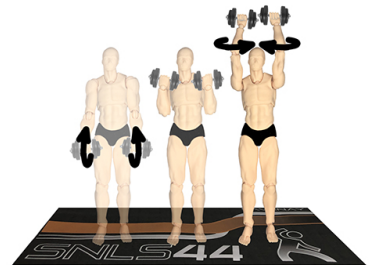
GAINAGE COSTAL G

7



SIT-UP

6



BRAS ÉPAULÉ JETÉ

5



GAINAGE COSTAL D



5'10"

30" / 10"  
effort / repos

2'  
inter-série

x 3 à 5  
séries