



  ÉCHAUFFEMENT



GAINAGE VENTRAL
 SUPERMAN DROIT
 SUPERMAN GAUCHE
 CLASSIQUE

1

D



GAINAGE COSTAL G

8



BRAS TENDUS

2

7



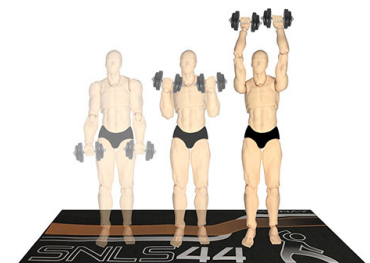
SIT-UP
 RAMEUR
 RUSSIAN TWISTS
 CISEAUX



GAINAGE LOMBAIRE
 LOMBAIRES CROISES
 LOMBAIRES TOUCHER FESSES
 LOMBAIRES CHAISE

3

6



BRAS ÉPAULÉ JETÉ



CRUNCH
 DEAD BUG
 CROISÉ GAUCHE
 CROISÉ DROIT

4

5



GAINAGE COSTAL D



13'10"

30" / 10"
 effort / repos

2'
 inter-série

x 2 à 4
 séries