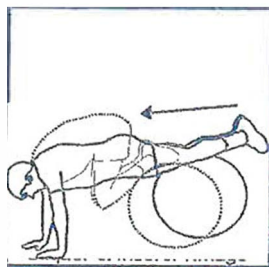


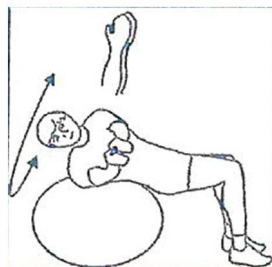
Séance : ABDOS BALLON

Exercice 1



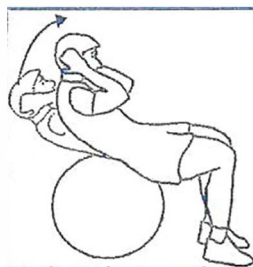
**10 répéts
enchaîner**

Exercice 2



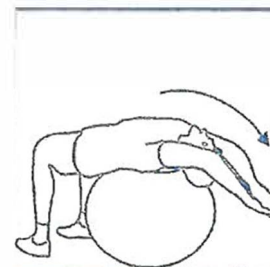
**10 répéts
enchaîner**

Exercice 3



**10 répéts
enchaîner**

Exercice 4



**Récupération
3 mn étirement**

Exercice 5



**10 répéts
enchaîner**

Exercice 6



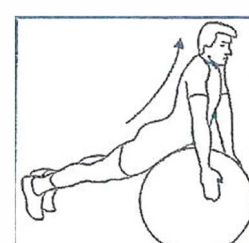
**10 répéts
enchaîner**

Exercice 7



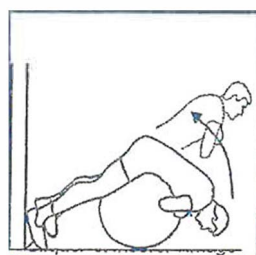
**10 répéts
enchaîner**

Exercice 8



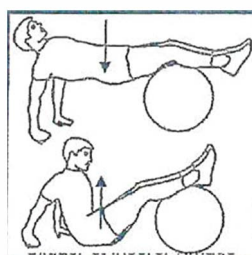
**Récupération
3 mn étirement**

Exercice 9



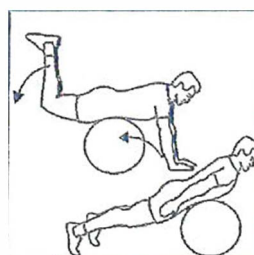
**10 répéts
enchaîner**

Exercice 10



**10 répéts
enchaîner**

Exercice 11



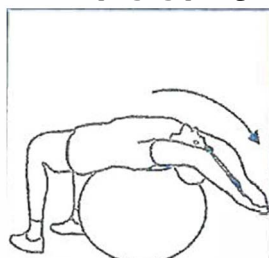
**10 répéts
enchaîner
Tenir la position
35 sec**

Exercice 12



10 répéts

Exercice 13



**Récupération
3 mn étirement**

**REFAIRE LE CIRCUIT
UNE DEUXIEME FOIS ou
Plus selon ton âge**