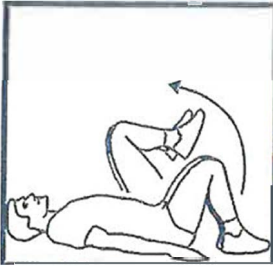


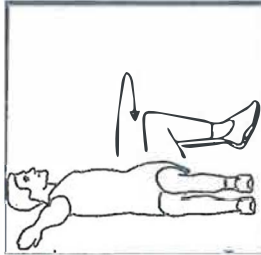
Séance : ABDOS

Exercice 1



**10 répéts
enchaîner**

Exercice 2



**10 répéts
enchaîner**

Exercice 3



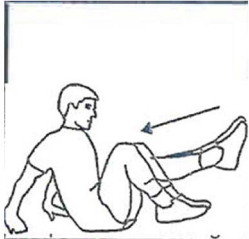
**10 répéts
enchaîner**

Exercice 4



**Récupération
3 mn étirement**

Exercice 5



**10 répéts
enchaîner**

Exercice 6



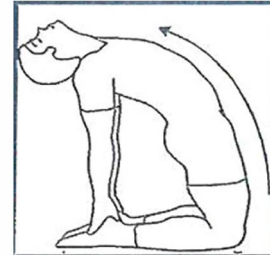
**10 répéts
enchaîner**

Exercice 7



**10 répéts
enchaîner**

Exercice 8



**Récupération
3 mn étirement**

Exercice 9



**10 répéts
enchaîner**
Les genoux ne touchent pas le sol tenir la position 35 sec

Exercice 10



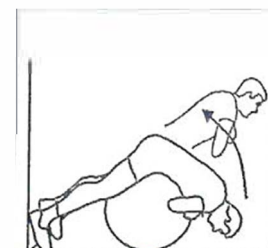
**10 répéts
enchaîner**

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**