

# 20' ABDOMINAUX - DORSAUX

Effectuer 1-2 séries de 20 à 30 répétitions de chaque exercice

Ou

Effectuer 1-2 séries de 30" à 60" de chaque exercice

1. Lever-baisser de jambe alterné (jambe g. puis d. descendant)



2. Essui-glace (épaules au sol)  
Variante : jambes tendues



3. Lever de hanches  
Variante : jambes tendues



4. Toucher de talons (garder les épaules décollées)



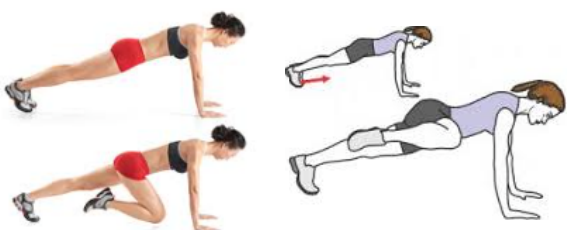
5. Gainage en équilibre  
Variante : à genou en touchant le coude et le genou



6. Latéraux et fessiers (pousser les hanches vers le haut)



7. Genou-poitrine  
Variante : travail des latéraux



8. Gainage dynamique (de la position de gainage, monter à la position de pompe et vice versa)

