

Notes:

1- Stabilité rotationnelle



Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5

2- Extension lombaire



Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5

3- Renforcement Superman



Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5

4- Soulevé de terre jambe tendue



Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5

5- Redressements assis



Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5

6- Soulevé de terre, poids



Séries:3 / Répétition:10

7- Planche abdominale



Séries:3 / Tenir:30"

8- Fente et toucher du sol



Séries:2 / Répétition:10