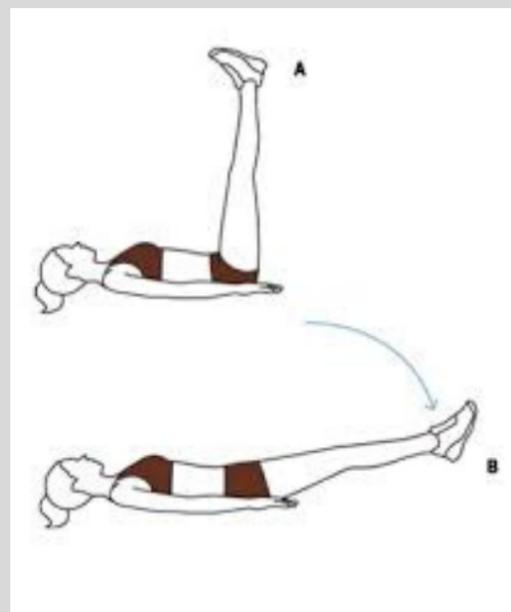


# CIRCUIT ABDOS SPÉCIAL BAS DU VENTRE

- CHAQUE MOUVEMENT EST À EFFECTUER PENDANT 30 SECONDES
- PAS DE PAUSE ENTRE CHAQUE MOUVEMENT
- CIRCUIT À EFFECTUER 4 À 6 FOIS SELON VOTRE NIVEAU AVEC 2MINUTES DE REPOS ENTRE CHAQUE TOUR

## 1 RELEVÉS DE JAMBES

Allongez-vous au sol, les bras le long du corps, soulevez vos jambes du sol (10cm du sol), contracter les abdominaux pour soulever les jambes et les amener à près de 90 degrés avec le corps (selon la mobilité du corps), Redescendre lentement jusqu'à la position initiale.



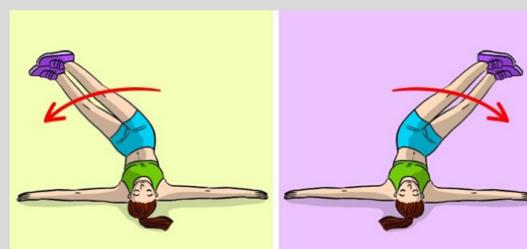
## 2 CISEAUX

Allongez-vous au sol, jambes tendues. Soulevez les jambes du sol sans fléchir les genoux. Puis écartez légèrement les jambes en l'air (10cm du sol). Effectuez un mouvement de « ciseaux » une jambe au-dessus de l'autre.



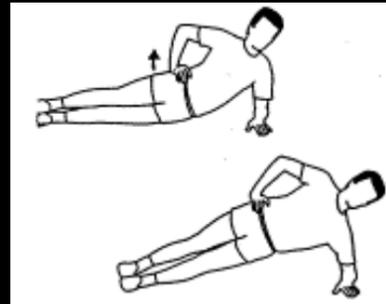
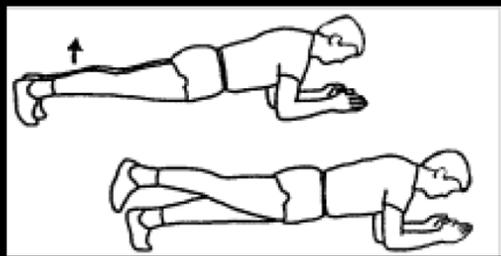
## 3 ESSUIE GLACE

Allongez-vous sur le dos, les bras tendus sur le côté et les paumes vers le sol, levez les jambes à 90 degrés. Penchez les jambes à gauche, puis relèvez-les et penchez-les vers la droite. Veuillez à garder vos jambes tendues.



# GAINAGE DYNAMIQUE

- CHAQUE POSITION EST TENIR PENDANT 30 SECONDES
- PAS DE PAUSE ENTRE CHAQUE POSITION
- CIRCUIT À EFFECTUER 2 À 3 FOIS SELON VOTRE NIVEAU AVEC 2MINUTES DE REPOS ENTRE CHAQUE TOUR



## PLANCHE LATÉRALE DROITE DYNAMIQUE + PLANCHE LATÉRALE GAUCHE DYNAMIQUE + PLANCHE SIMPLE DYNAMIQUE

Planche latérale: Installé sur un avant-bras et sur les pieds, partie latérale du corps face au tapis, maintenir la position haute.. Abaisser et relever le bassin en contrôlant la position

Planche simple: Face au tapis, sur les avant bras et sur les pieds, le dos plat et bassin en rétroversion, ventre rentré pour l'engagement du muscle transverse. Lever un pied puis l'autre, tout en contrôlant la position..