

**Réaliser le circuit 2 x**

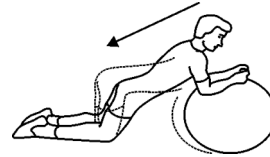
**Stabilisateurs du tronc** (Recrutement et renforcement)

#1 (Redressement assis sur ballon)



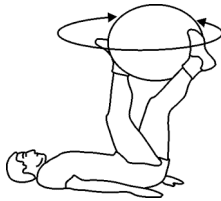
**15 à 20 répétitions**

#2 ( Flexion – Extension - Stabilisateur)



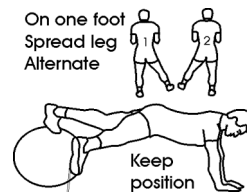
**10 à 15 répétitions**

#3 ( Squeeze – Rotation - Adduction)



**15 à 20 répétitions**

#4 (Stabilisation – Jambes alternées)



**10 à 15 répétitions / Jambes**

#5 (Redressement assis / Enroulement vertébrale) #6 (Squeeze – Élévation Bassin)  
Droit et Oblique externe de l'abdomen



**15 à 20 répétitions / coté**



**10 à 15 répétitions / élévation**

.....

Séance : Réaliser 2 x les 6 exercices  
Nombre de séance semaine : 2 à 4 séance / semaine