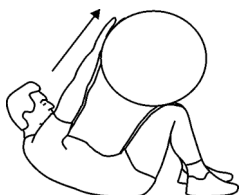


Réaliser le circuit 2 X

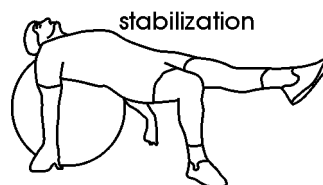
Stabilisateurs du Tronc (Recrutement et renforcement)

1 (Redressement assis)



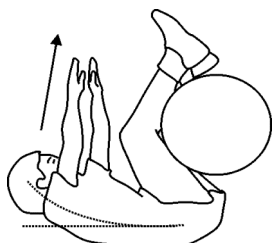
15 à 20 répétitions

2 (Stabilisation + Flexion-Extension)



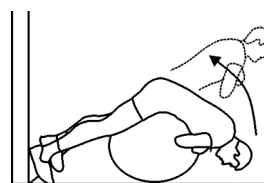
8 répétitions / Jambes
(Pose 2 secondes)

3 (Élévation du tronc / jambes simultanément)



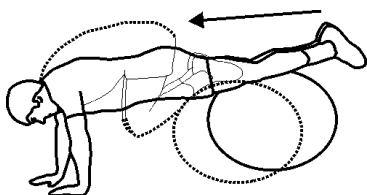
15-20 répétitions

4 (Élévation du tronc)



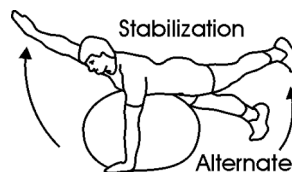
15-20 répétitions

5 (Flexion Extension)



15-20 répétitions

6 (Stabilisation – Élévation Jambes / Bras)



8-10 répétitions / Jambes / bras
(Pose 2 secondes)

Séance : Réaliser deux fois les 6 exercices

Nombre de séance semaine : 2 à 4 séances / semaine