

LE GRAND OBLIQUE

Circuit abdominal (à faire 3 fois)



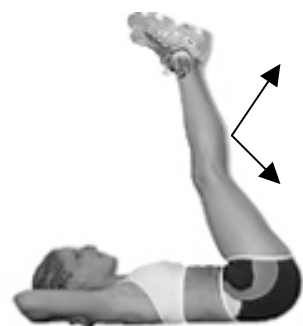
Relevé de buste
Le bas du dos doit rester plaquer au sol
40 répétitions



Abdominaux obliques
Le bas du dos doit rester plaquer au sol
40 répétitions droites gauches



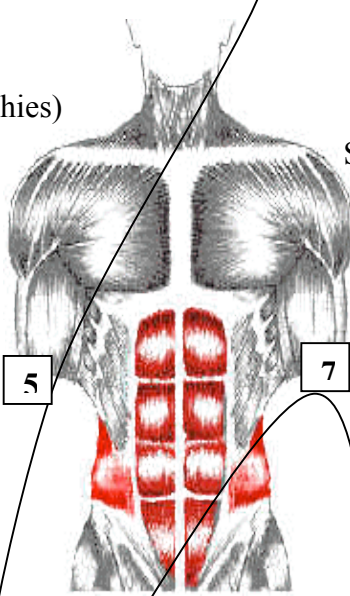
Soulevé de hanche (jambes fléchies)
20 répétitions



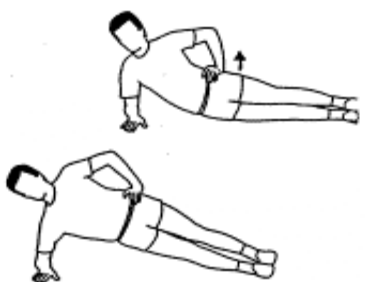
La croix : abdominaux obliques
Successivement à droite et à gauche
20 répétitions



Abdominaux en isométrie
1 minute



Equilibre fessiers
Jambes tendues
Tenir 1 minute



Abdominaux obliques
Appuis sur la main
Variante voir dessus
1 minute

