

JOUR 1



PLANCHE PIEDS ÉCARTÉS
30"



DORSAUX ROULÉ BALLON
30"



CRUNCHS
30"



PLANCHE LATÉRALE GAUCHE
30"



RUSSIAN TWISTS
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



MAINTIEN ÉQUILIBRE
30"



PLANCHE LATÉRALE DROITE
30"



JOUR 2



PLANCHE AVEC DÉPLACEMENT
30"



PLANCHE LATÉRALE POSE COUDE D
30"



PLANCHE CROISÉE
30"



DÉCOLLÉS BASSIN
30"



PLANCHE LATÉRALE POSE COUDE G
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



ÉQUILIBRE AVEC PASSAGE BALLON
30"



COUDE GENOUX ALTERNÉS
30"



DORSAUX ROULÉ BALLON
30"



JOUR 3



DÉCOLLÉS BASSIN
30"



DIAGONALES AVEC BOUTEILLE
30"



PLANCHE CERCLES DE BRAS G
30"



DIAGONALES AVEC BOUTEILLE
30"



↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PROJECTIONS ALTERNÉES
30"



DORSAUX
30"



PLANCHE CERCLES DE BRAS D
30"



ÉQUILIBRE - 8 AVEC BALLON
30"