




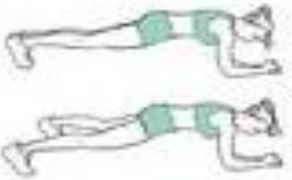




SEANCE Adulte Abdo-Bas du corps

CIRCUIT A ENCHAÎNER DANS L'ORDRE

	<p>fente avant en conservant le buste droit. Changer de jambe à chaque répétition.</p>	<p>30 secondes par exercices 20 secondes de repos entre chaque exercice Faire 2 tours</p>
	<p>relever de genoux en décollant les coudes puis retour.</p>	
	<p>en conservant la jambe arrière alignée au buste, se pencher vers l'avant, revenir puis sur l'autre jambe</p>	
	<p>allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol écartés. Décoller tête et épaules et aller toucher alternativement ses pieds.</p>	
	<p>allongé sur le dos, jambe droite tendue, jambe gauche fléchie, genoux collés. Monter le bassin le plus haut possible.</p>	
	<p>en position de gainage sur les coudes. Ecarter les pieds chacun leur tour puis les resserrer.</p>	
	<p>allongé sur le dos, jambe gauche tendue, jambe droite fléchie, genoux collés. Monter le bassin le plus haut possible.</p>	
	<p>allongé sur le ventre, bras aux oreilles. Décoller les jambes et le haut du corps, reposer, décoller, reposer,</p>	

	<p>debout avec un pied posé sur une chaise derrière soi. Fléchir la jambe avant, tendre, fléchir, tendre,</p>	<p style="text-align: center;">30 secondes par exercices 20 secondes de repos entre chaque exercice Faire 2 tours</p>
	<p>assis sur les fesses, pieds décollés du sol. Aller de gauche à droite et inversement avec les mains jointes.</p>	
	<p>couché sur le ventre, 1 bouteille coincée entre les 2 pieds. Fléchir les jambes, tendre, fléchir,</p>	
	<p>allongé sur le dos, bars tendus le long du corps, jambes fléchies avec tibias horizontaux au sol. Décoller les fesses, poser, décoller,</p>	