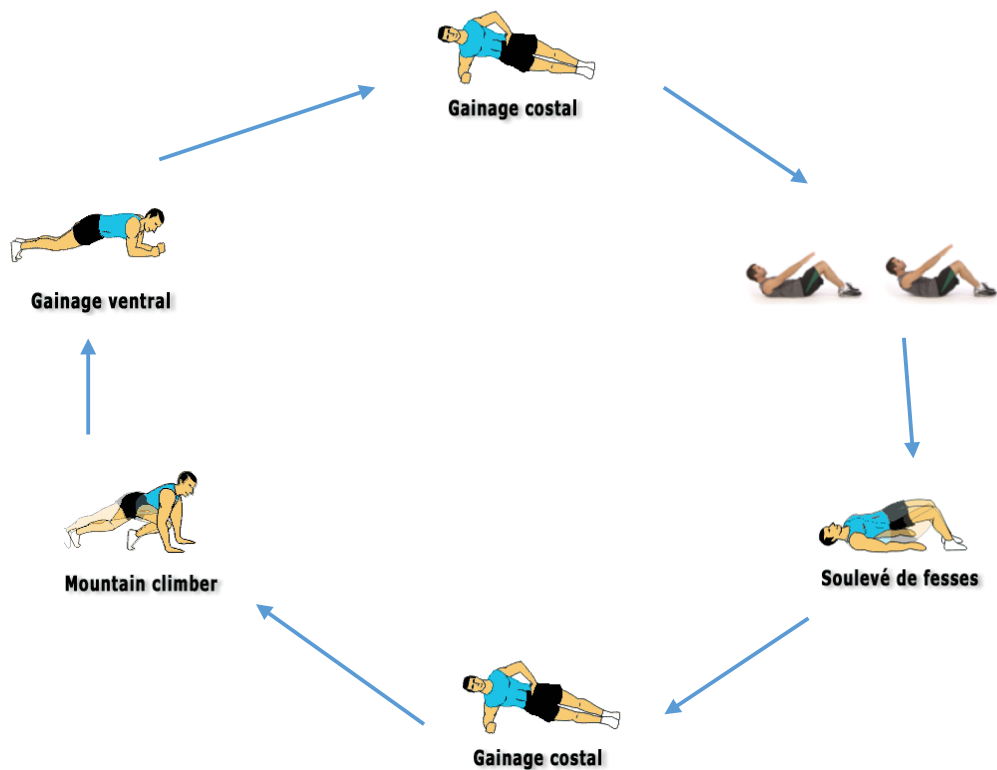


« CIRCUIT ABDOS »



- **Chaque exercice est répété pendant 30 secondes puis 30 secondes de récupération avant l'exercice suivant.**
- L'ensemble des 6 exercices = Un tour. Les élèves ont 4 tours à effectuer durant la séance.

1. Gainage costal (DROITE) : En planche, bras libre le long du corps.
2. Abdos : Exercice identique à celui d'abdominaux de l'échauffement.
3. Soulevé de fesses : Position de départ allongé sur le sol (tête, épaules, bassin et pieds) les pieds proches des fesses, puis soulever les fesses pour venir aligner tête-épaules-bassin-genoux et venir reposer les fesses sur le sol.
4. Gainage costal (GAUCHE) : En planche, bras libre le long du corps.
5. Mountain climber : En position de la planche, faites des montées de genoux sur place en alternant genou droit / genou gauche.
6. Gainage ventral : En planche, dos bien droit et aligné au reste du corps.