

Circuit Gainage à réaliser 4 fois
Pause 1 minute après chaque tour

Planche



2 x 30 secondes

Corps aligné
Pas de fesses courbées

**Escaladeur
croisé**



2 x 15 répétitions

Corps aligné
Alterner les genoux

Planche côté



2 x 30 secondes

Rester dans l'axe
Ne pas baisser le bassin

Stretching abdominaux à réaliser 2 fois

**Sangle
abdominale**



**2 x minimum
30 secondes**

Haut du corps
redressé

**Soulager les
lombaires**



**minimum
30 secondes**

Bras tendus
Fesses sur les talons

**Sangle
abdominale**



**minimum
30 secondes**

S'étirer au maximum