

Notes:

1. 100's / Abdominaux



- Garder les abdos tendus, le dos à plat sur le sol et les genoux légèrement fléchis

2. Abdo / En suspension tirer les jambes ballon lourd



- Garder les abdos tendus et le ballon entre les genoux

3. Abdo / En suspension tirer les jambes ballon lourd



- Garder les abdos tendus et le ballon entre les genoux Arrêt hanche à 90°

4. Abdo 1 pied sur ballon



- Garde les abdominaux tendus

5. Abdo crunch



- Débuter dos à plat sur le sol Pieds croisés et jambes légèrement écartées, pousser les mains entre les jambes