

Notes:

11. Abdominaux obliques



- Garder les abdos tendus et les mains de chaque côté de la tête Lever l'épaule vers le genou opposé

12. Abdominaux obliques



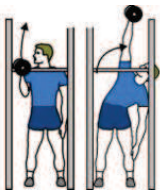
- Garder les abdos tendus et le dos droit Balancer le bassin de gauche à droite

13. Abdominaux obliques



- Garder les abdos tendus et le dos droit Faire des cercles ou des 8 avec le bassin

14. Abdominaux obliques



- Développé d'épaule avec barre et flexion latérale Garder les abdos tendus Prendre barre au centre Faire flexion du tronc avec l'élévation de la barre

15. Abdominaux obliques



- Flexion latérale inclinée avec dumbbell Garder les abdos tendus et les hanches droites