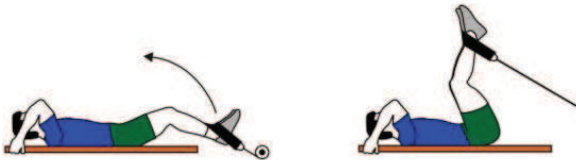


Notes:

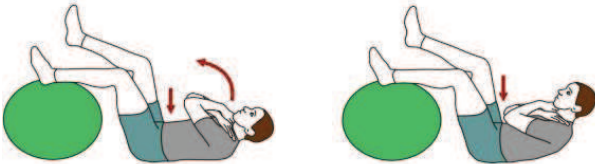
### 11. Abdominaux élévation des jambes sur poulie

- Garder les abdos tendus



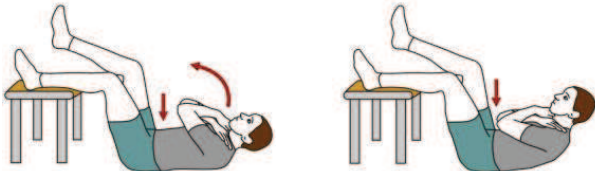
### 12. Abdomiaux Crunch 1 jambe sur un ballon

- Bras croisés devant le corps Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol
- Lever les épaules et la tête Alternier



### 13. Abdomiaux Crunch 1 jambe sur un banc

- Bras croisés devant le corps Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol
- Lever les épaules et la tête Alternier



### 14. Abdomiaux Crunch jambes sur un ballon

- Bras croisés devant le corps Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol
- Lever les épaules et la tête



### 15. Abdomiaux Crunch jambes sur un banc

- Bras croisés devant le corps Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol
- Lever les épaules et la tête

