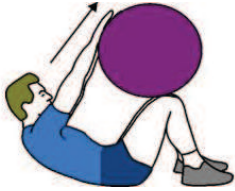


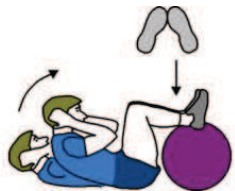
Notes:

16. Abdominaux / Crunch



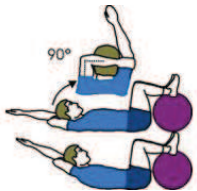
- Garder les abdo tendus et le dos à plat au sol au départ Pousser sur le ballon vers le haut Pour plus avancé, pousser aussi dans le ballon

17. Abdominaux / Crunch



- Garder les abdo tendus et le dos à plat au sol au départ Pour plus avancé, pousser aussi dans le ballon avec les talons

18. Abdominaux / Crunch



- Garder les abdo tendus et le dos à plat au sol au départ Lever les épaules

19. Abdominaux / Crunch



- Garder les abdos tendus et les bras allongés vers l'avant

20. Abdominaux / Crunch



- Garder les abdos tendus et les mains de chaque côté de la tête Lever les épaules en gardant une jambe levée Alternier