

Notes:

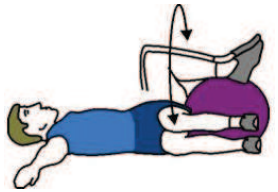
6. Abdominaux obliques

- Garder les abdos tendus et le dos à plat au sol (au départ) Rouler le ballon sur le côté sur vos cuisses Alternier



7. Abdominaux obliques

- Garder les abdos tendus et le dos à plat au sol En appui sur les mains, rouler le ballon en descendant les genoux sur le côté, à gauche et à droite



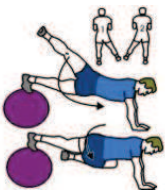
8. Abdominaux obliques

- Élévation du ballon suisse avec les jambes Garder les abdos tendus et les hanches droites



9. Abdominaux obliques

- Rotation des hanches 1 pied en appui sur le ballon suisse
- Garder les abdos tendus et les bras droits Bonne élévation de la jambe



10. Abdominaux obliques

- Rotation des hanches en appui sur ballon suisse Garder les abdos tendus et le dos droit Bonne élévation de la jambe

