

Notes:

1. Élévation de la jambe / Abduction

- Garder les abdos tendus, le dos droit et la jambe alignée avec le corps Lever la jambe et au sommet tourner le pied à 45 degrés



2. Abdo planche sur ballon suisse flex hanche

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les pieds sur le ballon
- Amener un genou sous le corps en gardant un pied sur le ballon et stabiliser



3. Abdominaux élévation des jambes sur poulie

- Garder les abdos tendus



4. Abdominaux / Élévation de jambes ballon lourd

- Garder les abdos tendus et le ballon lourd entre les chevilles



5. Abdominaux / Tirer allonger ballon lourd

- Garder les abdos tendus Garder le ballon lourd entre les chevilles

