





DEFI DU JOUR

ABDOS FESSIERS

Après un **échauffement 6'** (**montée de genoux ex :14, Jumping Jack ex :13, l'escalier ex :21**) **une mobilisation articulaire**, pas d'étirements longs (< 7'') vous pouvez passer aux exercices suivants : Une série de 6 exercices, avec 10 répétitions par exercice, à faire 4X

EXERCICES	NUMERO D'EXERCICE	DIFFICULTES AU CHOIX			
					
QUADRI (FENTE EN PARTICULIER)	EXERCICE 1				
LE ½ PONT	EXERCICE 2				
CRUNCHS	EXERCICE 3				
ESSUIE-GLACE	EXERCICE 4				
SALUTATION AU SOLEIL	EXERCICE 5				
LA TABLE INVERSEE	EXERCICE 17				

ETIREMENT LONGS AVANT DE DORMIR
(30'' par étirement)

BUVEZ DE L'EAU