

**Abdominaux - Relevé de buste**

Effort
1 min

Abdo - penser à décoller les épaules en gardant la tête en arrière
souffler en levant les épaules et en rentrant le ventre

**Planche ventrale**

Effort
1 min

Position gainage
Garder : épaule, bassin, genou alignés

**Planche dorsale**

Effort
1 min

Lever les fesses - puis alterner jambe gauche puis droite tendue
Penser à garder le bassin bien haut

**Ischios sur Swiss-ball**

Effort
1 min

Jambes sur le ballon, le bassin relevé.
Plier et tendre les jambes tout en gardant le bassin en l'air -
souffler lors de la flexion des jambes

**Fessiers - dorsaux**

Effort
1 min

Levé bras / jambe en croisé.
Pas de mouvement lancé, souffler en décollant les 2 membres.
1' par côté

**Abdominaux - Relevé de jambes**

Effort
1 min

Attention, placer les mains sous les fesses... décoller à la force
des abdos le bassin puis contrôler la descente
souffler en montant le bassin

**Equilibre une jambe sur coussin d'air**

Effort
1 min

Équilibre sur une jambe sur sol stable ou instable - yeux ouverts
puis yeux fermés.
Ajouter des petites flexions de jambes