

## ACTIVATION ABDOS STABILISATEURS

### Circuit

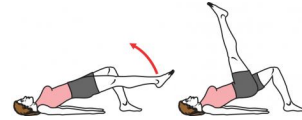
Effort	Repos	Tours	Cycles	Repos
15:00	00:00	1	2	00:00

### ➔ 1A - Élévation du bassin jambes droites



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### ➔ 1B - Bassin levée flexion de hanche



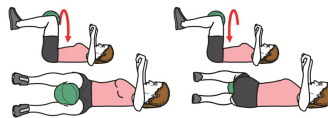
Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### 1C - Plate Russian Twist



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### ➔ 1D - Rotation du bassin avec BM a genoux



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### ➔ 1E - Obliques / abducteurs style coureur



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### 1F - Supine to Side Plank



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### ➔ 1G - Side Plank Turn SUR BANC



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### ➔ 1H - Superman bras jambe opposée



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### 1I - Marche de l'ours



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ

### ➔ 1J - Planche abdominale toucher main à pied opposé



Sem.	Séries	Tempo	Objectif	Note
1	1	CONTROLÉ	FAIRE BRULER	STOP LORS DE LA PERTE DE QUALITÉ