

JOUR 1



PLANCHE PIEDS ÉCARTÉS  
30"

20"



DORSAUX  
30"

20"



DÉCOLLÉS BASSIN  
30"

20"



PLANCHE LATÉRALE GAUCHE  
30"

20"



RUSSIAN TWISTS  
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES  
30"

20"



REMONTÉES AVEC BALLON  
30"

20"



PLANCHE LATÉRALE DROITE  
30"

20"

JOUR 2



PLANCHE AVEC DÉPLACEMENT  
30"

20"



PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE  
30"

20"



CISEAUX  
30"

20"



DÉCOLLÉS BASSIN  
30"

20"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



ÉQUILIBRE AVEC PASSAGE BALLON  
30"

20"



MONTÉES CROISÉES ALTERNÉES  
30"

20"



PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE  
30"

20"



DORSAUX AVEC BALLON  
30"

JOUR 3



GENOUX - COUDES  
30"

20"



DIAGONALES AVEC BOUTEILLE  
30"

20"



PLANCHE DIFFÉRENCIÉE  
30"

20"



DIAGONALES AVEC BOUTEILLE  
30"

20"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PROJECTIONS ALTERNÉES  
30"

20"



SOULÈVÉS ÉPAULES  
30"

20"



PLANCHE DIFFÉRENCIÉE  
30"

20"



ÉQUILIBRE - 8 AVEC BALLON  
30"