

JOUR 1



PLANCHE PIEDS ÉCARTÉS
30"

15"



DORSAUX SUPERMAN
30"

15"



TENDU - PLIÉ
30"

15"



PLANCHE LATÉRALE GAUCHE
30"

15"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"

15"



MAINTIEN AVEC FERMETURE
30"

15"



PLANCHE LATÉRALE DROITE
30"

15"



CHAISE ROTATION
30"

JOUR 2



PLANCHE AVEC DÉPLACEMENT
30"

15"



PLANCHE MOBILE COUDE D
30"

15"



RUSSIAN TWIST
30"

15"



PLANCHE MOBILE COUDE G
30"

15"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



ÉQUILIBRE AVEC PASSAGE BALLON
30"

15"



COUDE GENOUX ALTERNÉS
30"

15"



DORSAUX ROULÉ BALLON
30"

15"



MONTÉE BASSIN
30"

JOUR 3

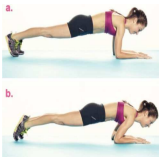


PLANCHE AVANCÉE ÉPAULES
30"

20"



PLANCHE BUNNY HOP
30"

20"



PLANCHE CERCLES DE BRAS G
30"

20"



RELEVÉS DE BASSIN SUR COUDE G
30"

20"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



RELEVÉS TWIST ALTERNÉS
30"

20"



DEAD BUG ALTERNÉS
30"

20"



PLANCHE CERCLES DE BRAS D
30"

20"



RELEVÉS BASSIN SUR COUDE D
30"