19 exercices

1. 20 abdos crunch
2. Gainage dorsal
3. 20 abdos pingouin
4. 30 secondes gainage costal droit
5. 20 abdos oblique de chaque côté
6. 30 secondes gainage costal gauche
7. 10 pompes
8. 30 secondes gainage ventral
9. 10 pompes
10. 30 secondes coulées (lombaires)
11. 10 pompes
12. 15 secondes position table ventrale jambe gauche bras droit
13. 15 secondes position table ventrale jambe droite bras gauche
14. Position pompes descendre genou un par un (20 répétitions)
15. 10 rameurs
16. 15 secondes position table dorsale jambe gauche bras droit
17. 15 secondes position table dorsale jambe droite bras gauche
18. 20 abdos portefeuille
19. Position pompes descendre sur coude alternativement 10 répétitions