

1 30" / exercice
EFFECTUER 4 TOURS
REPOS 1 minute entre chaque tour

External oblique

2 30" / exercice
EFFECTUER 4 TOURS
REPOS 30" entre chaque tour

V-UPS

Crunch

Tuck Ups

3 30" / exercice
EFFECTUER 5 TOURS
REPOS 30" entre chaque tour

SUPERMAN ISO

MOUNTAIN CLIMBER

PIKE

SUPERMAN ISO

7

Hip Extension
Ideal Range of Motion: 10-15 Degrees

Kickstand

Spider-Man Touch & Reach

Pigeon with Reach

4 70 HOLLOW ROCKS

Garder le bas du dos arrondis et faire attention qu'il ne se creuse pas
<https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU>

5 CHALLENGE DU JOUR

Tenir 10 minutes de gainage
Vous pouvez varier les positions : De face, de côté, sur les mains/ coudes... Dès que vous vous arrêtez, vous devrez faire 10 burpees.
Notez à la fin le nombre d'arrêts que vous avez fait : le but est d'en avoir le moins possible !
Attention à ne pas creuser le bas du dos.
Bon courage !