

## **ABDOS :**

réaliser les exercices pendant 1 min, les enchaîner, puis faire une 2<sup>e</sup> série si possible !

**Ciseaux** (si pb de dos, ne pas descendre les jambes trop bas, mettre les mains sous les fesses ou relever la tête)



**Crunchs** : relever de buste, en gardant l'espace d'un poing sous le menton



**Gainage sur le côté** : 45s d'un côté, 45s de l'autre (si trop difficile, se mettre sur les genoux)



**Rameur** : soit en statique comme la photo (sans tenir les jambes), soit en pliant et tendant les jambes



**Crunchs croisés** : tjs de l'espace sous le menton tout comme entre le coude et le genou opposé (bien tendre les jambes devant ou au plafond si pb de dos)



PS : j'ai essayé de trouver des modèles motivants pour vos exercices :-)