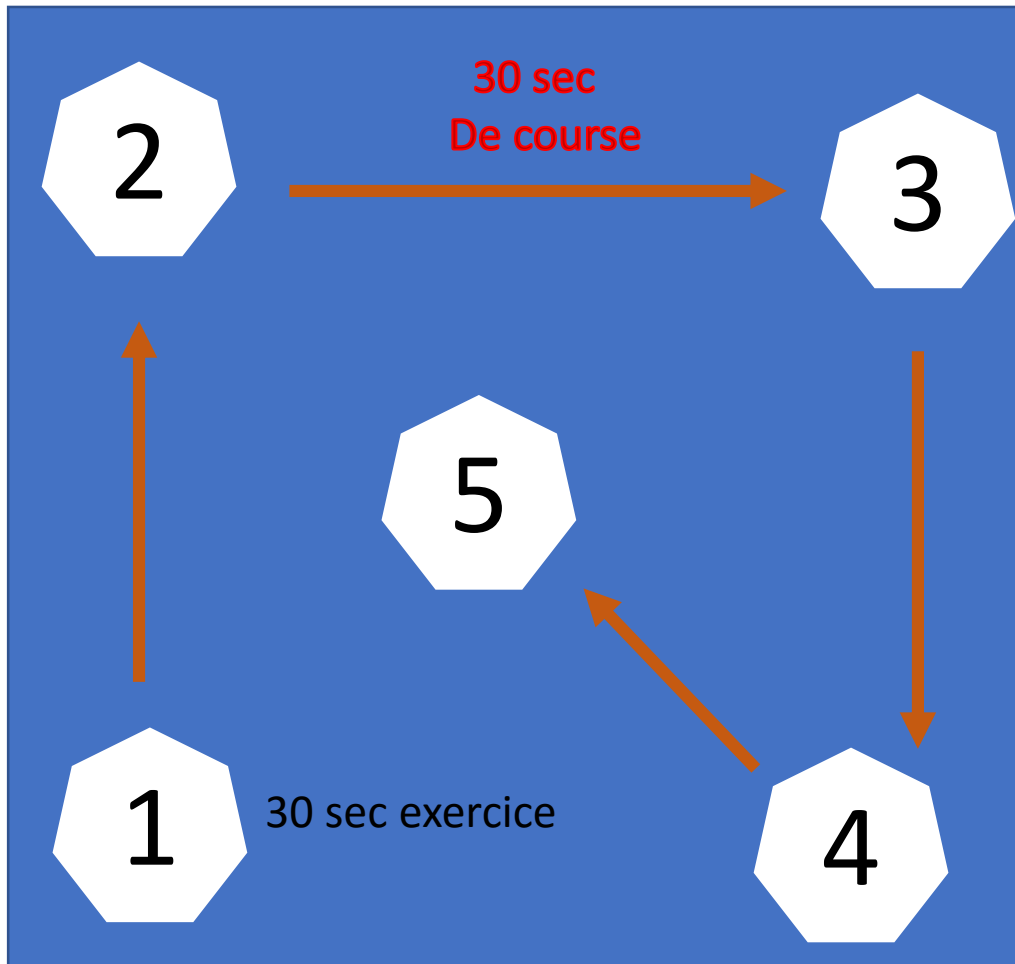


# Explication parcours PP



Parcours 1: 30 sec – 30 sec



2 min 30 repos

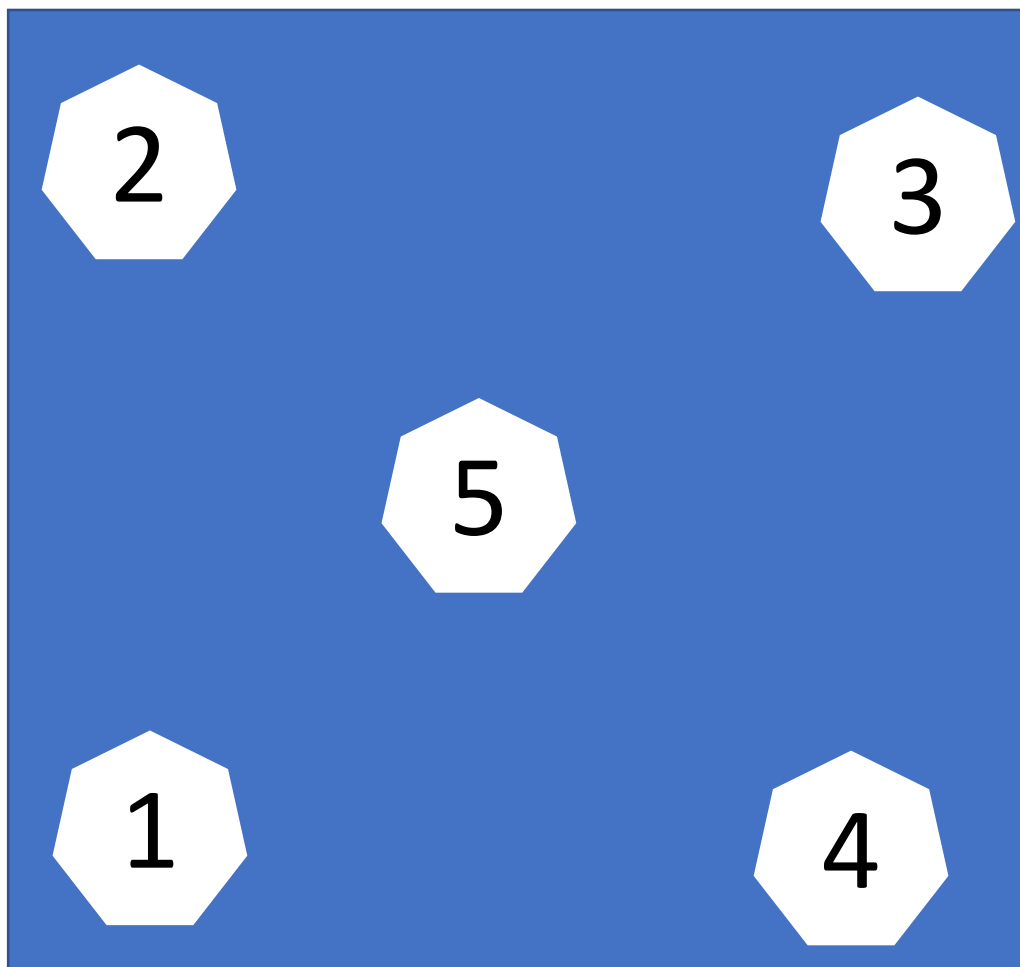


Parcours 2: 30 sec – 30 sec



2 min 30 repos

# P.P 1: Adbo - Gainage



1

Abdo Simple



2

Abdo Croisé



3

Gainage



4

Abdo Pédale

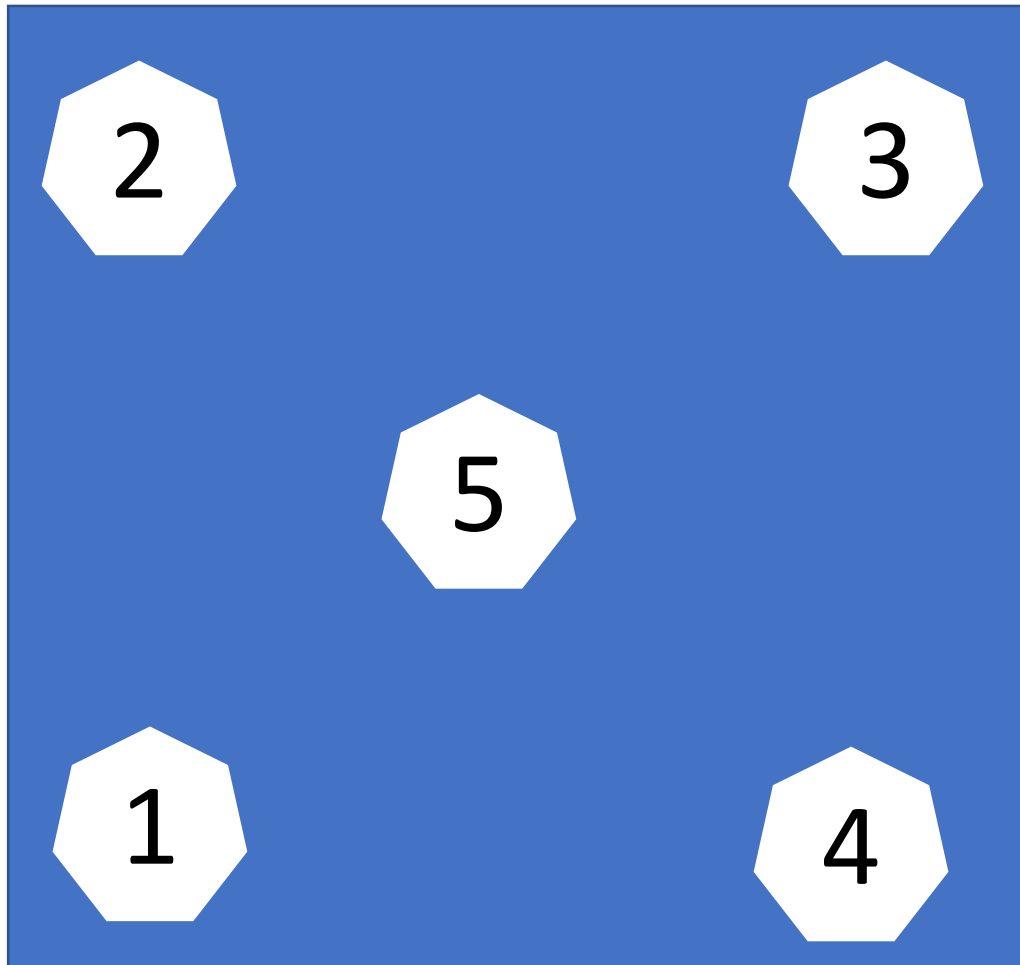


5

Gainage + Marche



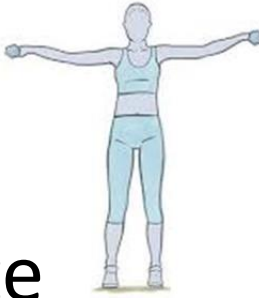
# P.P 2: Pieds / Bras



Vous pouvez prendre une bouteille d'eau pour avoir un poids

1

Cercles bras + ½ pointe



2

Chaise sur ½ pointe



3

Plier bras derrière tête



4

½ pointe contre mur

Talon contre mur jambes tendues 2 jambes



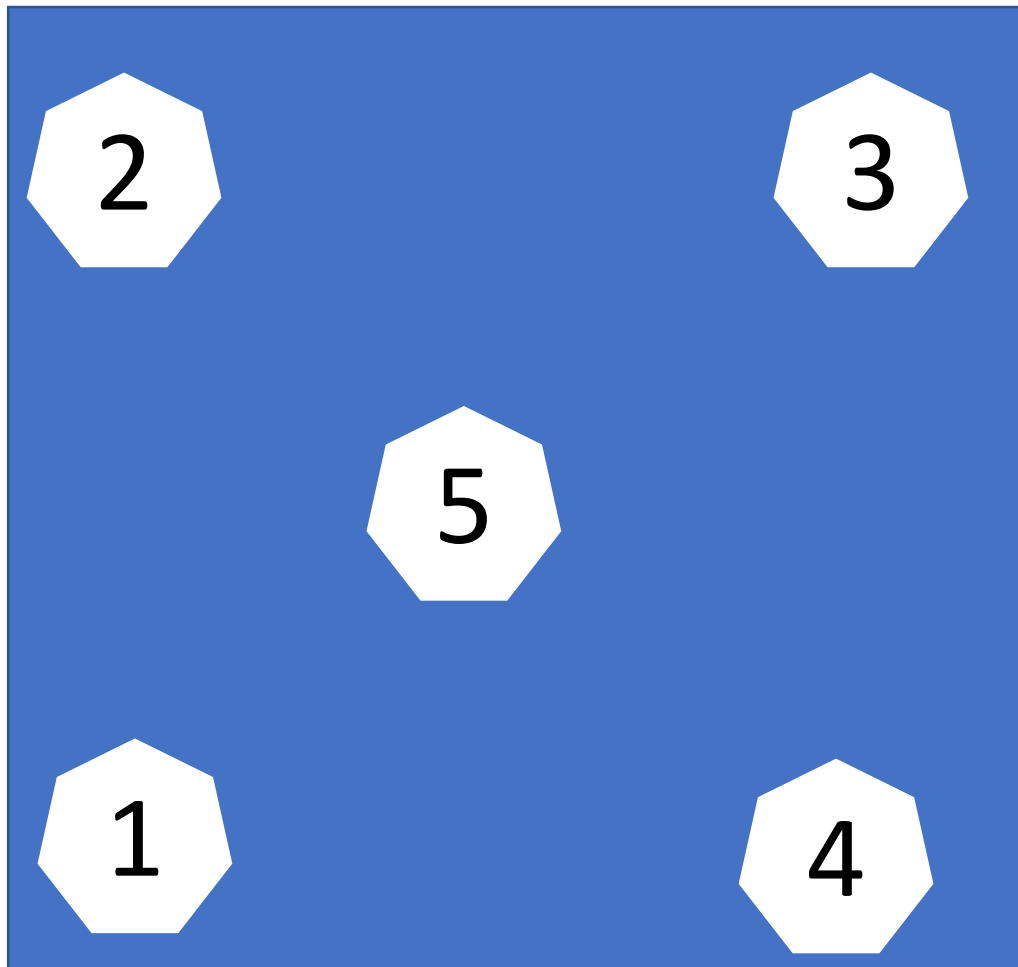
5

Croiser bras devant

SOI (être sur ½ pointe)



# P.P 3: Mixte



1

Abdo pieds



2

Gainage côté



3

Superman



4

Gainage côté



5

Fessier

