

## Abdos

Exercice	Durée de l'exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
<b>Abdos Torsion</b>	1 minute	<p>Dos droit</p> <p>En équilibre sur le bas du postérieur</p> <p>Ne pas gonfler le ventre</p> <p>Avec un poids (une bouteille), l'amener de part et d'autre du bassin</p>	
<b>Abdos Criss Cross</b> (le coude gauche vient toucher le genou droit et vice versa)	1 minute	<p>Dos droit</p> <p>Jambes tendues</p> <p>Mains au niveau de la tampe</p> <p>Ne pas tirer sur la nuque</p> <p>Ne pas gonfler le ventre</p>	
<b>Abdos "Ciseau"</b>	1 minute	<p>Dos droit</p> <p>Jambes tendues</p> <p>Ne pas gonfler le ventre</p> <p>Croiser les jambes en alternant</p>	
<b>Montées et descentes</b>	1 minute	<p>Dos droit</p> <p>Jambes tendues</p> <p>Monter les jambes à l'horizontal en même temps et les descendre au ras du sol</p> <p>Ouvrir les bras pour se stabiliser</p>	
<b>Gainage frontal et oblique</b>	<p>1 minute frontal</p> <p>45 secondes côté gauche</p> <p>45 secondes côté droit</p> <p>1 minute frontal</p>	<p>Dos droit</p> <p>Epaules au dessus des mains</p> <p>Alignement épaules/bassin</p> <p>Ne pas gonfler le ventre</p>	