



N° 91

Il va y avoir du sport !

Katherine Choong

Circuit gainage / dorsaux

20 secondes d'exercice / 5 secondes de pause / 2 - 3 x chaque exercice

1. Araignée
2. Sur le dos
 - Sans bouger les jambes
 - En bougeant les jambes
3. Sur les mains
 - Genou -> toucher le coude
4. Sur le côté
5. Sur les coudes
 - Lever un bras et une jambe en diagonal
 - Ramener les coudes vers la poitrine
6. Sur le ventre
 - Nageur
 - Décoller pieds et jambes