

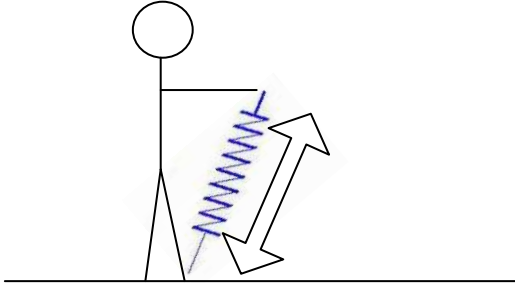



Circuit D

<p>RENFORCEMENT ABDOMINAUX (grand droit bas)</p>	<p>TAPIS</p> <p>Monter les jambes et le bassin</p>			
<p>ANTEPULSION – RENFORCEMENT EPAULE</p>	<p>ELASTIQUE</p> <p>Mettre l'élastique sous les pieds Tendre les bras devant et faire des mouvements du bas vers le haut en contrôlant le retour vers le bas</p>			
<p>RETROPULSION</p>	<p>ELASTIQUE</p> <p>Mouvement d'avant en arrière en contrôlant le retour vers l'avant</p>			
<p>RENFORCEMENT ABDOMINAUX (obliques)</p>	<p>TAPIS</p> <p>Décoller le tronc latéralement et déplacer le coude vers le genou opposé</p>	