

PPG3 ABDO/FESSIER

Circuit 1 :  Abdo



 Abdo



 Abdo



 Abdo



Circuit 2 :  Abdo



 Abdo



 Abdo



 Abdos



Circuit 3 :  Abdo



 Abdo



 Abdo



 Abdo



Circuit 4 :  Fessier



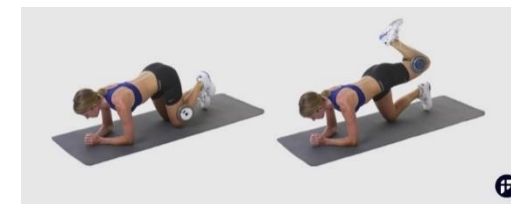
 Fessier



 Fessier



 Fessier



Circuit 5 :  Abdo



 Abdo



 Abdo corde



 Abdo



PPG 3

Ce circuit est basé essentiellement sur les abdos et un circuit de fessier. Il faudra essayer de faire entre 10 et 20 répétitions pour chaque exercice.

Points sur quelques exercices :

Circuit 1 : ➤ exercice 4 : Sur la photo c'est un medecine-ball est utilisé, mais un simple ballon suffit amplement

**Circuit 2 : ➤ exercice 3 : Rotation du buste à droite et à gauche, vous pouvez utiliser un ballon
➤ exercice 4 : Les jambes sont tendues**



Circuit 3 : ➤ exercice 2 : exercice au choix si l'un est trop difficile, sinon vous pouvez faire les deux

Circuit 4 : ➤ exercice 4 : La jambe et le bras montent en même temps



Bon entraînement à tous