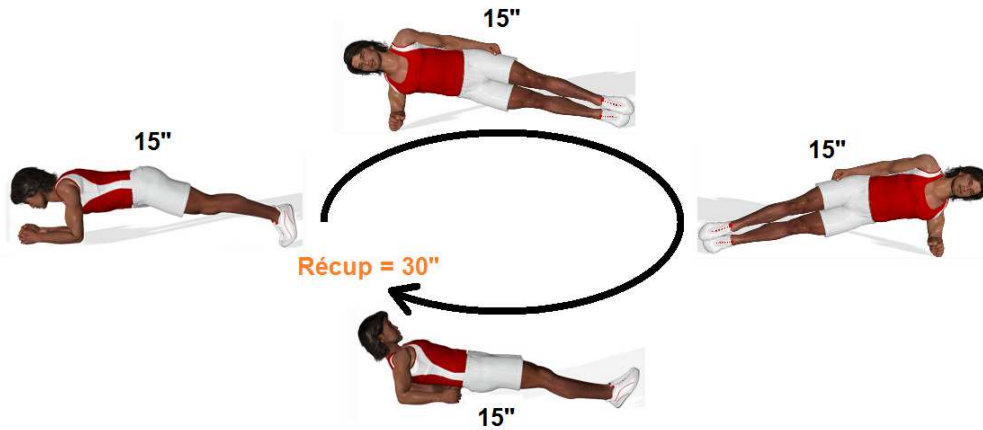




GAINAGE / ABDOS (SWISS BALL)

1. Echauffement 6'

W= 1' (15'' par position) / R=30'' X 4 tours



2. Gainage/Abdos (Swiss Ball) 20'

	<p>2 X 10 Répétitions</p>
	<p>2 X 10 Répétitions / côté</p>
	<p>2 X 10 Répétitions</p>
	<p>Gainage 2 X 45''</p>
	<p>2 X 10 Répétitions</p>
	<p>2 X 10 Répétitions</p>