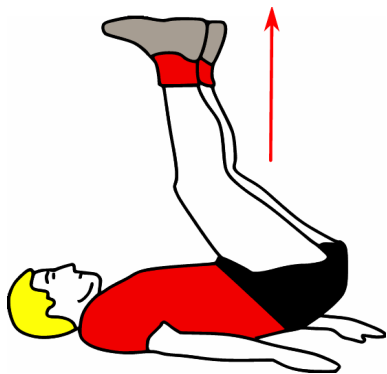
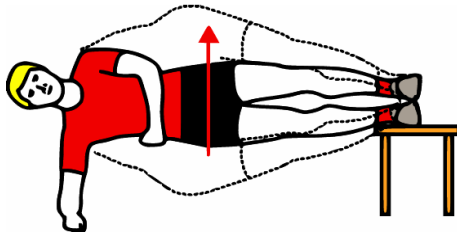


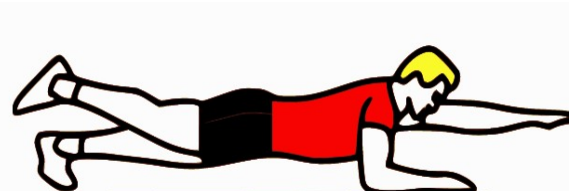
## Abdo super série type A



25 relever de bassin

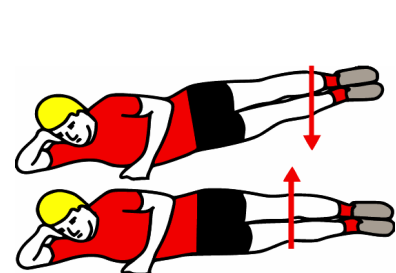


30 flexions latérales  
(30 à D – 30 à G)

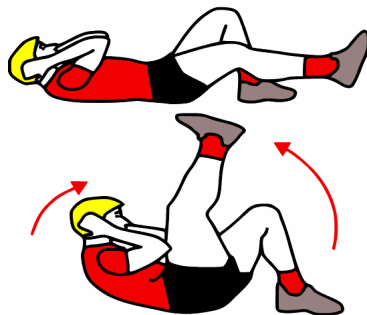


30 sec de gainage ventral unilat  
(30 " à D – 30" à G)

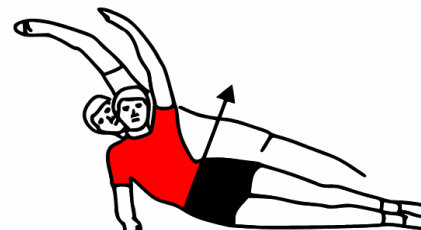
Récup 30 sec.  
Répéter  
l'enchaînement  
6 fois



25 oblique  
(25 à D – 25 à G)



30 flexion  
(30 à D – 30 à G)



30 sec de gainage latéral  
(30 " à D – 30" à G)

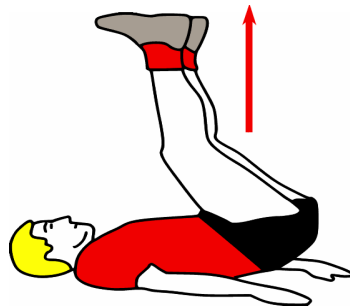
Récup 30 sec.  
Répéter  
l'enchaînement  
6 fois



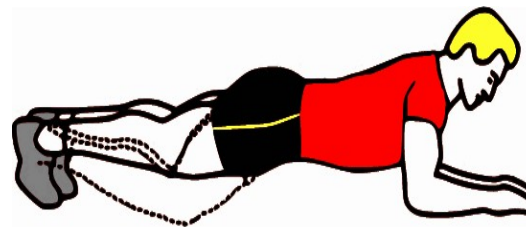
### Abdo super série type C



25 oblique 2 mains  
(25 à D – 25 à G)



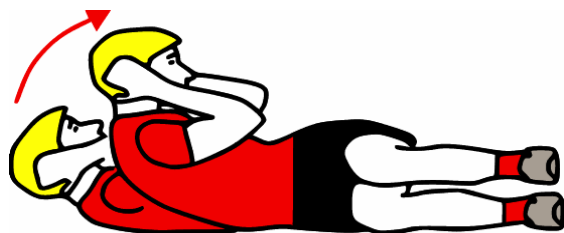
25 relevé de bassin



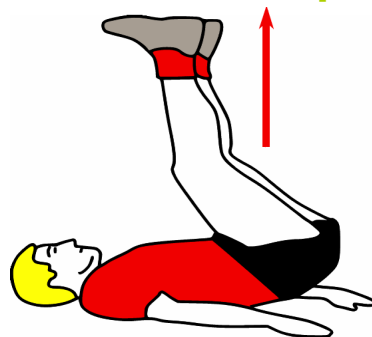
1'30 de gainage ventral

Récup 30 sec.  
Répéter  
l'enchaînement  
6 fois

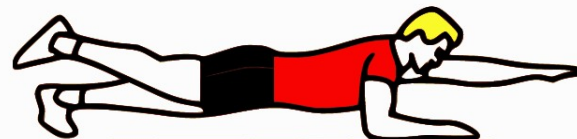
### Abdo super série type D



25 A/R  
(25 à D – 25 à G)



25 relevé de bassin

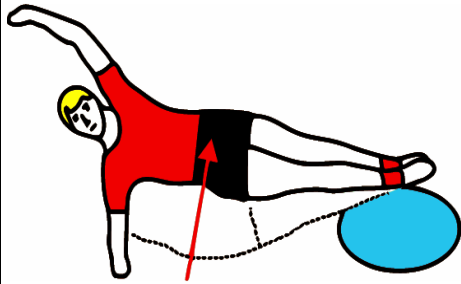


30 sec de gainage ventral unilat.  
(30 " à D – 30" à G)

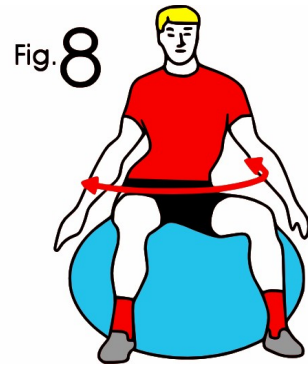
Récup 30 sec.  
Répéter  
l'enchaînement  
6 fois



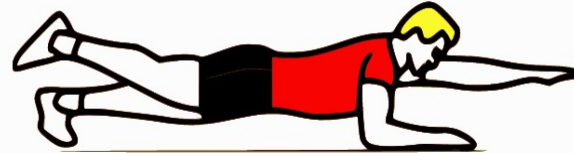
## Abdo super série type E



20 flexions latérale  
( 20 à D – 20 à G)



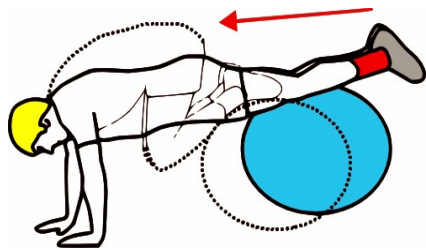
20 mvt en "huit"  
(10 à D – 10 à G)



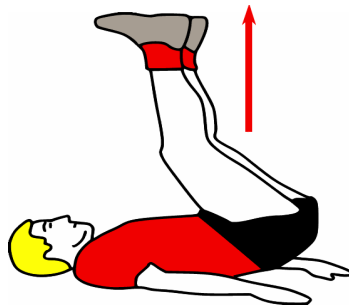
30 sec de gainage ventral unilat  
(30 " à D – 30" à G)

Récup 30 sec.  
Répéter  
l'enchaînement  
5 fois

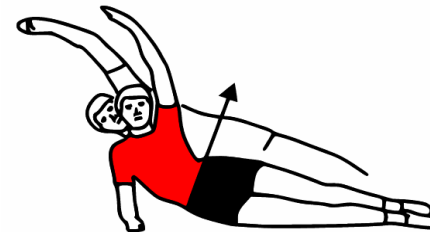
## Abdo super série type F



25 ramené de genoux



25 relevé de bassin

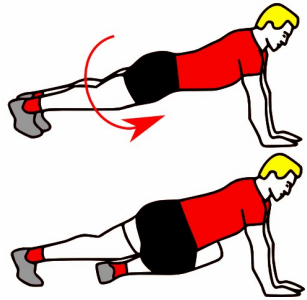


30 sec de gainage latéral  
(30 " à D – 30" à G)

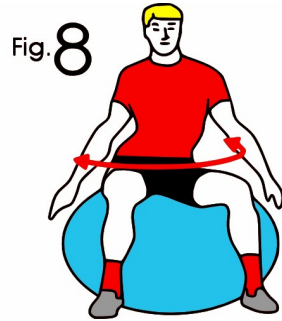
Récup 30 sec.  
Répéter  
l'enchaînement  
5 fois



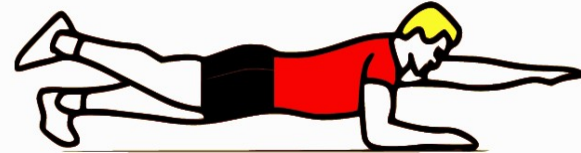
## Abdo super série type G



20 rotation en appui  
(20 à D – 20 à G)



30 mvt en "huit"  
(15 à D – 15 à G)

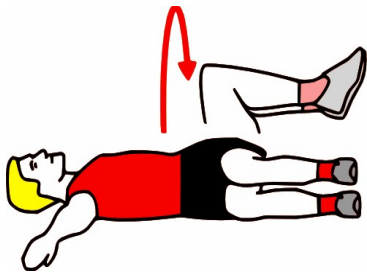


30 sec de gainage ventral unilat  
(30 " à D – 30" à G)

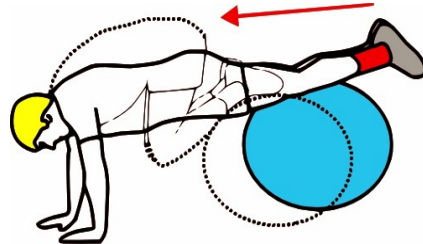
Récup 30 sec.  
Répéter  
l'enchaînement  
5 fois



## Abdo super série type H



20 bascules  
(10 à D – 10 à G)



25 ramené de genoux



30 sec de gainage ventral unilat.  
(30 " à D – 30" à G)

Récup 30 sec.  
Répéter  
l'enchaînement  
5 fois



