

# Centre du Corps - Confirmés

## 1 Circuit de 24 Exos



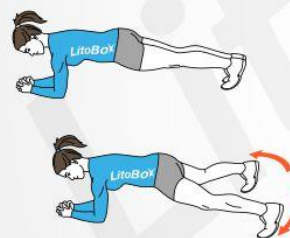
1 PLANCHE  
1 bras et 1 jambe levés



2 PLANCHE  
1 bras et 1 jambe levés  
(autre côté)



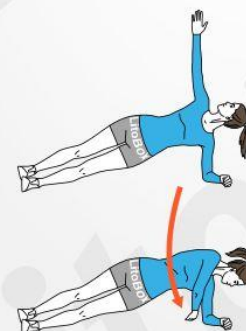
3 PLANCHE  
JACKS



4 PLANCHE  
LATÉRALE  
avec torsion



5 PLANCHE  
LATÉRALE  
avec torsion  
(autre côté)













6 PLANCHE



# 1 Circuit Centre Corps confirmés (24 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 1			Tps'		
1	<b>CRUNCH</b> Bouteille Entrecuisses <i>Grands Droits</i>			Ne pas tirer sur la nuque et le regard vers le ciel		30" ou 30rep	
2	<b>CRUNCH</b> Élevés <i>Grands Droits</i>				On décolle les épaules, le regard vers le ciel		30" ou 30rep
3	<b>CRUNCH</b> Jambes Élevées <i>Grands Droits</i>			On décolle les épaules, le regard vers le ciel		30" ou 30rep	
4	<b>SUPERMAN</b> Battements Jamb/Bras Opposés <i>Lombaires</i>					30" ou 30rep	
5	<b>GAINAGE</b> Bras Tendu Alterné <i>Lombaires</i>					30" ou 30rep	
6	<b>ESSUIS GLACE</b> <i>Obliques</i>					30" ou 15rep	
7	<b>CHIEN</b> Bras & Jambe opposée <i>Obliques + fessiers</i>					30" ou 15rep	
8	<b>GAINAGE TWIST</b> <i>Obliques</i>					30" ou 15rep	
9	<b>PONT</b> <i>Lombaires</i>				Ne reposez jamais les fesses au sol	30" ou 20rep	
10	<b>GAINAGE</b> Croisé Main genou <i>Lombaires</i>					30" ou 15rep	

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 2		Tps'
11	<b>CISEAUX</b> Verticaux Bas			30" ou 40rep
12	<b>CRUNCH</b> Inversés Bas			30" ou 20rep
13	<b>CISEAUX</b> Horizontaux Bas			30" ou 30rep
14	<b>Planche</b> Jump INS Lombaires			30" ou 20rep
15	<b>GAINAGE</b> Oblique En rotation Lombaires			30" ou 14rep
16	<b>Croisé</b> Coude Genou Fixe Obliques		 <b>15 rep d'un côté puis 15 de l'autre</b>	40" ou 15rep
17	<b>ASSIS</b> TWIST Obliques		 <b>Avec bouteilles</b>	30" ou 20rep
18	<b>Toucher</b> Chevilles Obliques		<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 	30" ou 30rep
19	<b>PONT</b> Jambes Alternées Lombaires			30" ou 20rep
20	<b>CLIMBERS</b> Croisés Lombaires			30" ou 30rep

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 3		Tps'	
21	<b>Croisé</b> Coude-Genou Alterné <i>Obliques</i> 	 <p style="text-align: center;"><b>Ne pas trop tirer sur la nuque</b></p>		<b>30"</b> ou 30rep	
22	<b>Abdos</b> Death Bug <i>Obliques</i> 			<b>30"</b> ou 20rep	
23	<b>Gainage Costal Gauche</b> + Bras dessous 		<p style="text-align: center;"><b>Sur</b> <b>COUDE</b></p>		<b>30"</b> ou 15rep
24	<b>Gainage Costal Droit</b> + Bras dessous 		<p style="text-align: center;"><b>Sur</b> <b>COUDE</b></p>		<b>30"</b> ou 15rep