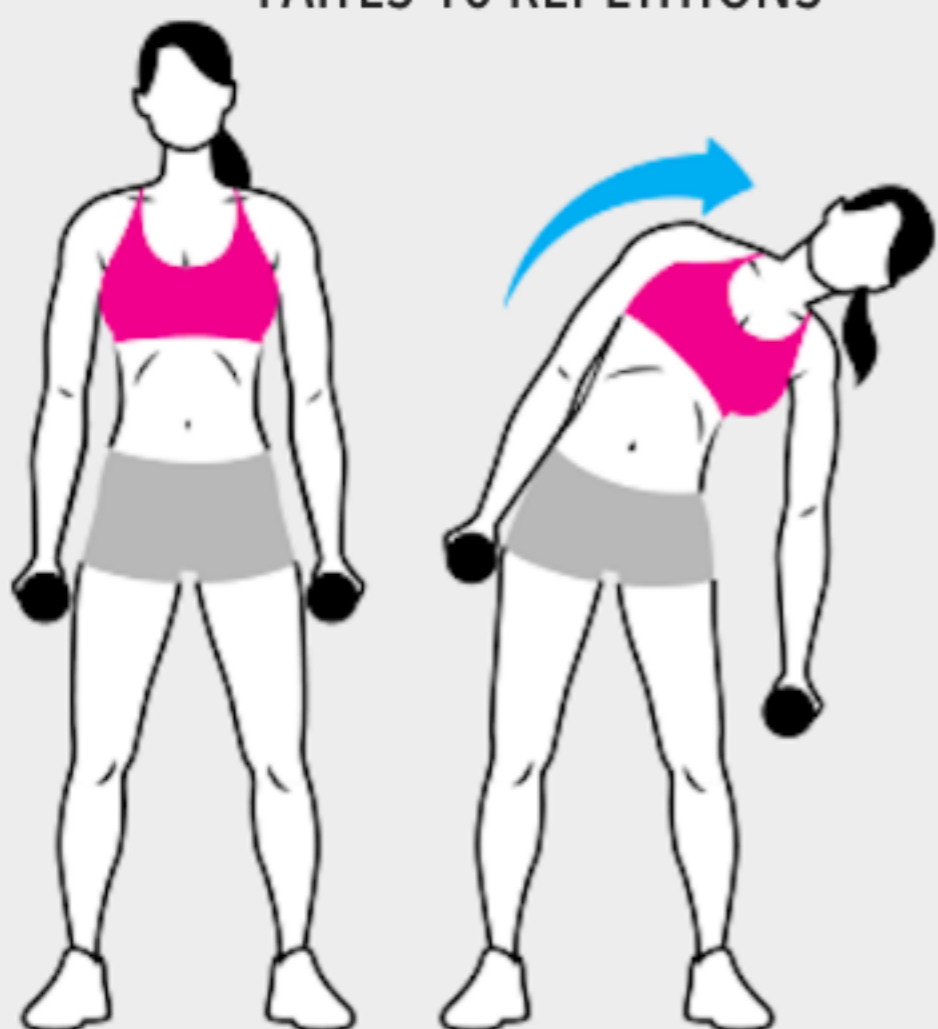


4 EXERCICES POUR FAIRE DES ABDOS **DEBOUT**

Faites **3 à 4 séries** de chaque exercice, avec une pause de **30 secondes** entre chaque série. Répétez 2 à 3 fois par semaine.

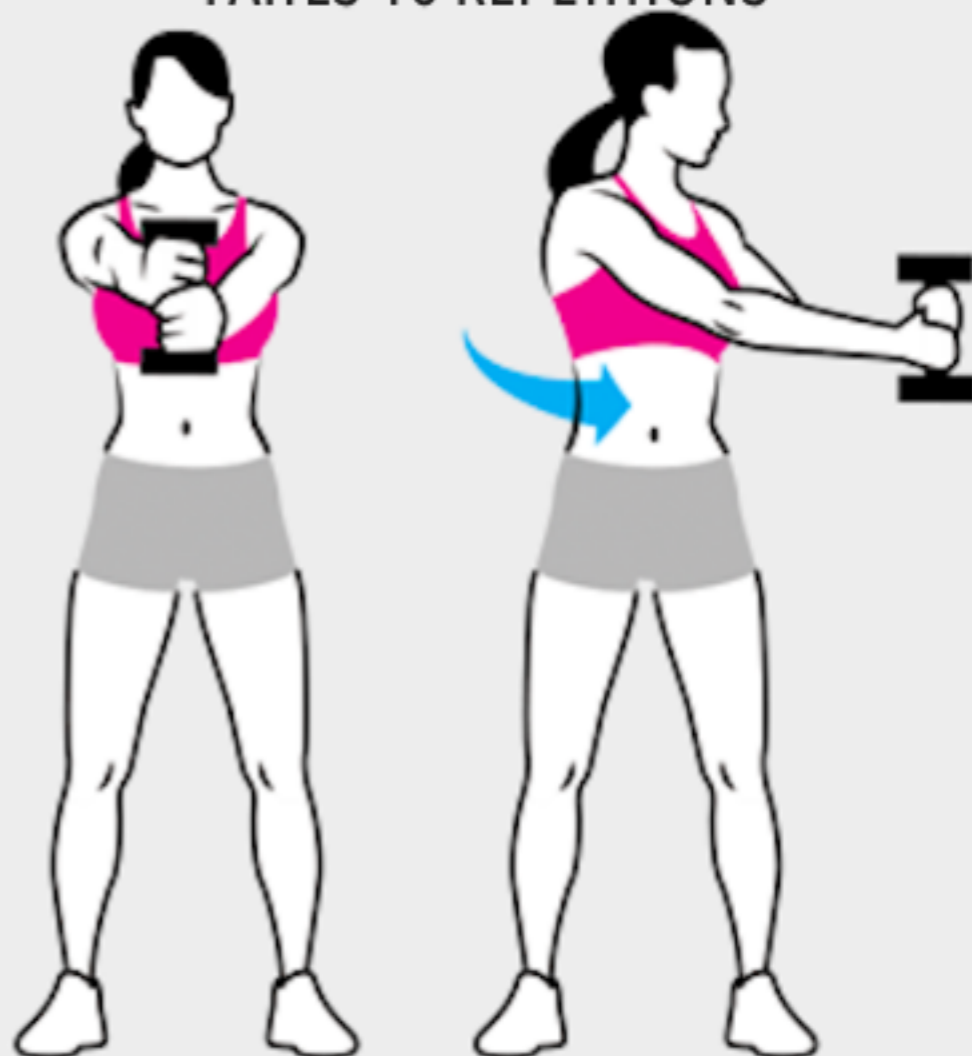
1 FLEXION LATÉRALE

FAITES 10 RÉPÉTITIONS



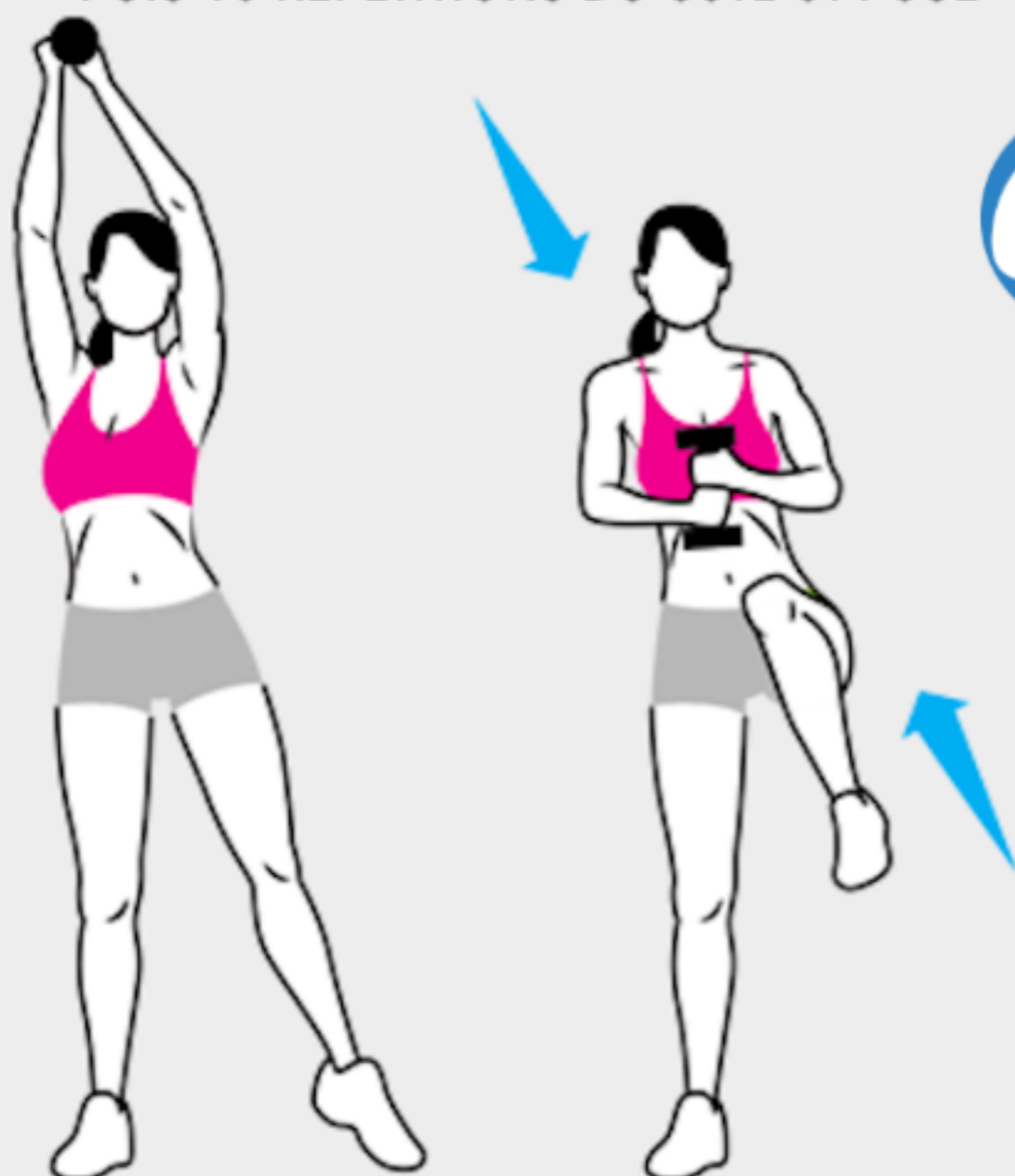
2 ROTATION DE BUSTE

FAITES 10 RÉPÉTITIONS



3 MONTÉE DE GENOU

FAITES 10 RÉPÉTITIONS D'UN CÔTÉ
PUIS 10 RÉPÉTITIONS DU CÔTÉ OPPOSÉ



4 CHOP ROTATIF

FAITES 10 RÉPÉTITIONS D'UN CÔTÉ
PUIS 10 RÉPÉTITIONS DU CÔTÉ OPPOSÉ

