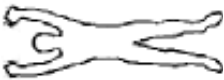
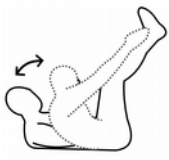
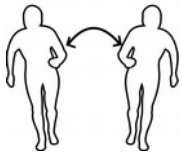
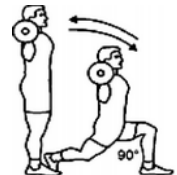
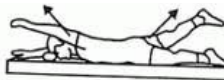
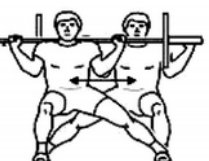
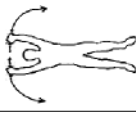


N°	Groupe M		Exercice			Exercice	
1	Bras		Corde		17	Scapulaires	
2	Abdos		Portefeuille		18	Gainage latéral	
3	Lombaires		Gainage arrière		19	Avion, bras tendus	
4	Jambes		Sauts verticaux Ne pas s'aider des bras		20	Travail déséquilibre	
5	Bras		Levé avec bâtons		21	Biceps	
6	Abdos		Crunchs droits		22	Gainage latéral	
7	Lombaires		Avec ballon		23	Bras/jambe alternés	
8	Jambes		Imitations skate		24	Fentes Avant	
9	Bras		Pompes arrières		25	Pompes avant	
10	Abdos		Gainage Avec mouvement main genou		26	Abdos Cuillère	
11	Lombaires		Avec table		27	Bras/jambe alternés	
12	Jambes		Travail chevilles		28	Fentes latérales	
13	Bras		Pompes surélevées		29	Abdo gainage	
14	Abdos		Jambes à 90°		30	Étirement	
15	Lombaires		3 appuis (tête-pieds-bassin)				
16	Jambes		Banc				

--- SÉANCE DU SAMEDI ---
- AUTOMNE 2016 -