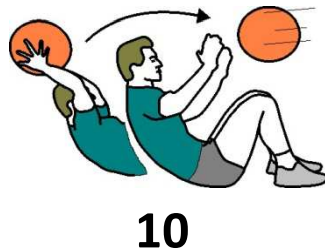
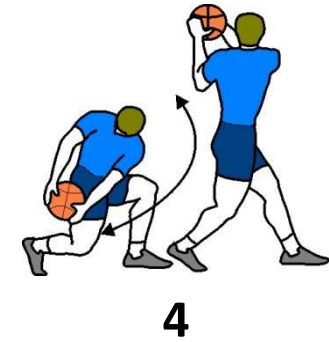
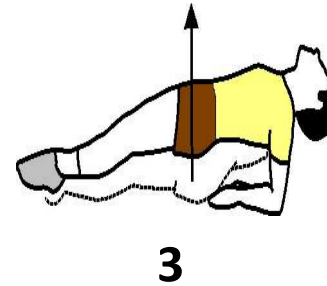
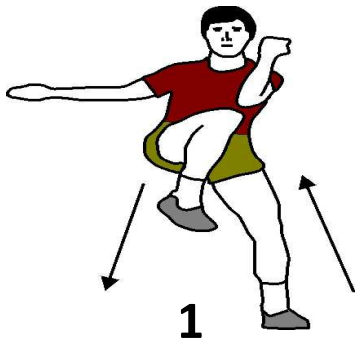


CEDSPORTVACANCES



TOUR 1	TOUR 2
30 sec	40 sec
TOUR 3	TOUR 4
50 sec	60 sec



CEDSPORTVACANCES : CONSIGNES

EX 2 : Vous pouvez également mettre les mains sous les fesses et remontez vos jambes en cas de douleurs lombaires.

EX 4 : Vous n'êtes pas obligés de décoller les genoux.

EX 5 : Pour travailler d'avantage les adducteurs, mettez la jambe du dessus au sol et écrasez celui-ci.

EX 7 : Amenez alternativement les genoux vers le sol. Faites attention à bien rester en rétroversion et n'hésitez à monter les fesses vers le plafond en cas de douleurs lombaires.

EX 8 : Faites des ciseaux verticaux.

EX 9 : Vous pouvez diviser le temps par deux et/ou faire la chaise les deux pieds au sol.

EX 10 : Gardez les pieds au sol et envoyez le ballon haut et loin (si vous avez de la place).