


SÉANCE # 10



ABDOS

#	EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS	DATE 1	DATE 2	DATE 3	DATE 4	DATE 5	DATE 6	DATE 7	DATE 8
1	En position de planche sur le côté, s'appuyer sur un avant-bras, pointer la main opposée vers le haut et venir la placer sous le corps en pivotant.								
2	Couché sur le dos, soulever les jambes à 45 degrés, ouvrir celles-ci en V, les refermer puis les replier vers soi.								
3	À partir de la position push-up, ramener les 2 pieds (collés) vers les mains et effectuant 3 petits sauts puis, repousser les pieds à la position de départ à l'aide d'un seul saut.								
4	En planche sur le côté, s'appuyer sur un avant-bras, descendre le bassin au sol, pivoter en allant porter l'autre bras au sol et effectuer la séquence de l'autre côté.								
5	En position d'un redressement assis, simuler que l'on monte en s'agrippant avec nos mains à une corde et redescendre.								
6	En appui sur les avant-bras, ramener en alternance un genou vers le coude du même côté puis, effectuer à tour de rôle, un grand cercle avec chacun des bras.								
7	De côté, en appui sur un avant-bras, ramener le coude du haut avec le genou du même côté. Alternier après 30 secondes.								
8	En position de redressement assis relevé, ouvrir et fermer les bras devant soi en soulevant une jambe à la fois								
9	En position push-up, ramener les 2 pieds (largeur des épaules) vers soi avec 2 petits sauts, sauter 2 fois sur place et retourner à la position initiale en 2 sauts.								
10	De côté au sol, ramener le coude du haut avec le genou du même côté. Alternier après 30 secondes.								
 Auto-évaluation de ma performance (1= Faible, 6= passable, 10= en feu!)									

DANS CHACUNE DES CASES CI-HAUT, VEUILLEZ INDIQUER L'UNE DES 3 OPTIONS SUIVANTES:

① LE TEMPS ACCOMPLI EN SECONDES AVANT LA 1^{ÈRE} PAUSE, ② LES RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES EN 60 SECONDES OU ③ LES POIDS UTILISÉS