

TABATA	57	Semaine n°13
21 mars 2017	N0	Exercice
57-1	HDC21	Crunch
	HDC23	Abdominaux Butt-upss Planche en levant le derrière
	HDC22	Crunch Oblique
	HDC24	Gainage latérale droit avec elevation poids main gauche
57-2	BDC20	Fentes arrière
	BDC21	Squat cuisses ouvertes Elevation cuisse ouverte avec ou sans medecine ball entre les jambes dans les mains (Touché sol)
	BDC22	Fentes sautées
	BDC23	Squat puis lever d'un genou, alternativement Ou lever latéral de jambe tendu
57-3	HDC51	Gainage arrière bras tendus, on leve Jbe G et Bras D puis Inversement, Jbe D et Bras G. Rester horizontal
	HDC50	Pompes salut. Lors de la fin de l'extension, mettre la main droite sur l'épaule gauche et vice versa ensuite.
	HDC36	Decollez bassin en faisant la chandelle, main à plat sur le sol. On stabilise puis on redescend en gardant toujours les jambes tendues
	HDC52	Gainage planche avec montée de genou au coude

57

[http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices\\_fitness/crunch/illustration/Crunch-P450.gif](http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices_fitness/crunch/illustration/Crunch-P450.gif)

[http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices\\_fitness/abdo-butt-ups/illustration/Butt-ups-S450.gif](http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices_fitness/abdo-butt-ups/illustration/Butt-ups-S450.gif)

[http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices\\_fitness/crunch-oblique/illustration/Crunch-oblique-S450.gif](http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices_fitness/crunch-oblique/illustration/Crunch-oblique-S450.gif)

[http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices\\_fitness/elevation-epaule-avant-banc/illustration/Elevation-epaule-P450.gif](http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices_fitness/elevation-epaule-avant-banc/illustration/Elevation-epaule-P450.gif)

[http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices\\_fitness/fente-arriere-halteres/illustration/Fente-arriere-S450.gif](http://www.fitness-cardio-training.com/Exercices_fitness/fente-arriere-halteres/illustration/Fente-arriere-S450.gif)

[http://www.akelys.com/exercices/exercice/Elevation\\_cuisseC/animation/elevation-cuisses-ouvertes-S450.gif](http://www.akelys.com/exercices/exercice/Elevation_cuisseC/animation/elevation-cuisses-ouvertes-S450.gif)

0

0

0

0

<http://www.akelys.com/exercices/exercice/Decolle-de-bassin/animation/Decolle-bassin-S450.gif>

0