




SWISS-BALL

échauffement assis sur le ballon.

x8 
 inclinaison sur le côté - droite/gauche


+ x8 
 rotation du buste - emmener les épaules sans bouger les hanches, ni les pieds

x8 
 descente des plat,

x8 
 ramener enroulant le dos

↑ Reprendre l'échauffement ↑


 enrouler le bassin sur le côté - dans les deux sens.


 crâne vers le haut
 ballon contre le mur - inspirer, souffler descendre en chaise - ramener les cuisses, les adducteurs, l'extérieur des cuisses.


 inspire Souffler


 déplacer dos droit/gauche

CONTRE UN MUR

BLOQUER - TENIR


SUR UN TAPIS

x20 
 faire rouler le ballon à droite et à gauche en accompagnant d'un pli.


 poser les coudes sur le ballon, en décollés - position de planche serrés abdos - si hop facile repousser un peu le ballon avec les coudes



 ETIRER en ramenant talons

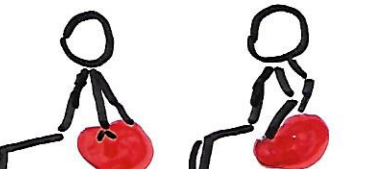
ET REPRENDRE



 à genoux, mains auvents sur ballon faire des pressions de chaque côté.


 même ballon ou reste
 variation sans bouger jambes tendues


 étirer le dos et plier un genou après l'autre


 Pompes - plié/tend les bras


 TRICEPS


 étirer (sur le dos si vous êtes à l'air - ou étirer avec des chaussettes)

assis sur le ballon s'éloigner et plier et tendre les bras