

Lundi 16 novembre

Séance abdos

Il faut bien écouter la musique car il y a une personne qui dit les temps.

Vous pouvez choisir n'importe quelle musique.

30 secondes dynamique + 10 secondes statiques.

Nb	30 secondes	10 secondes
----	-------------	-------------

**Musique sur Youtube « Hiit edm tabata » La première**

**Disponible sur notre chaîne Youtube UGM playlist Gym : programmes sportifs**

**Ou lien ci-dessous : [https://www.youtube.com/watch?v=zOCV\\_CRGKS8](https://www.youtube.com/watch?v=zOCV_CRGKS8)**

1	Pousse mur	Tenir les jambes tendues devant
2	En position cuillère, ciseaux avec les jambes	Tenir en cuillère
3	En position cuillère, croisé avec les jambes	Tenir en cuillère
4	En position cuillère, ramener la jambe pliée a la poitrine qui se lève également (rameurs)	Tenir en cuillère
5	V -UP. Couché sur le dos, épaules hautes, bras au la verticale vers le haut puis ramener les jambes aux mains en les alternant.	Tenir les bras vers le haut, jambes en l'air
6	Sur le dos, jambes plié (genoux alignés avec les hanches a 90°), aller chercher genoux en montant les épaules	Tenir avec les épaules hautes, mains au-dessus des genoux
7	Spider Man : Position gainage sur les coudes, ramener les genoux au coude du même côté en rasant le sol	Tenir en gainage
8	Finir la musique, en gainage sur les mains et ramener les genoux a la poitrine.	