Renforcement sangle abdominale

Renforcement des obliques
(obliques D) x2,
sur temps expiratoire
Force des mains
Force des genoux (contro-résistance d'intensité équivalente)
Osté-eau

Renforcement des abdominaux
et abducteurs,
sur temps expiratoire
Force des mains
Force des genoux (contro-résistance d'intensité équivalente)
Osté-eau

Renforcement des abdominaux
et adducteurs,
sur temps expiratoire
Force des mains
Force des genoux (contro-résistance d'intensité équivalente)
Osté-eau