

# Cirque Toamême

## Routine Abdos Niv. 001

n	Exercice	Niveau Cours Mini		Niveau Cours Débutants		Niveau Cours Moyens		Niveau cours avancés		Niveau Cours Adulte	
		Serie	Rep	Serie	Rep	Serie	Rep	Serie	Rep	Serie	Rep
1	Abdos Diagonale Droite	1	5	1	10	1	15	1	20	1	20
2	Abdos Diagonale Gauche	1	5	1	10	1	15	1	20	1	20
3	Abdos pied élevés toucher chevilles	1	5	1	10	1	15	1	20	1	20
4	Crunch genou tombé droite	1	5	1	10	1	15	1	20	1	20
5	Crunch genou tombé gauche	1	5	1	10	1	15	1	20	1	20
6	Gainage ciseau	1	5	1	10	1	15	1	20	1	20
7	Crunch	1	5	1	10	1	15	1	20	1	20