

Devoirs FOAD 2024

Cours : Les abdos

Devoirs : Pour chacun des 4 abdos faire un tableau récapitulatif avec :

Insertions/ terminaisons

Exercices d'étirements/renforcements (prenez-vous en photo lors de la réalisation)

Éviter le Crunch classique

1)

2)

3)

4)