

ROYAL STADE WAREMMIEN FOOTBALL CLUB

U.R.B.S.F.A.

www.rswfc.be

Matricule 190



Date séance:

N° séance:

Thème: Gainage et abdominaux

1	4 X de face	Travail : 30 "	2	4 x de dos	Travail : 30 "
		Récup : 30"			Récup : 30"
3	4 X bras gauche	Travail : 30 "	4	4 X bras droit	Travail : 30 "
		Récup : 30"			Récup : 30"
5	Pompages	Travail : 3 X 10	6	Élévation bassin	Travail : 3 X 10
		Récup : 1' après 10			Récup : 1'
7	Crunch droit	2 x 30	8	Toucher chevilles	2 x Toucher 30 X à gauche et à droite