




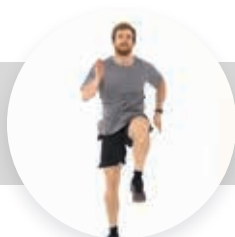
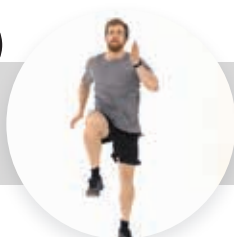
# FOODSPRING

## TRAINING SIXPACK

### PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DÉBUTANT(E)S :  X3  
AVANCÉ(E)S :  X4  
EXPERT(E)S :  X5

1



20 SECONDES  
**MONTÉES DE GENOUX**  
10 SECONDES DE PAUSE

2



20 SECONDES  
**RELEVÉS DE JAMBES**  
10 SECONDES DE PAUSE

3



20 SECONDES  
**ABDOS**  
10 SECONDES DE PAUSE

4



20 SECONDES  
**RUSSIAN TWIST**  
10 SECONDES DE PAUSE

5



20 SECONDES  
**GAINAGE**  
10 SECONDES DE PAUSE

6



20 SECONDES  
**CRUNCHES**  
10 SECONDES DE PAUSE