



Position isométrique
30'' G/D
4 x



Crunch **20 x**
 Chandelle **15 x**
 Tortillement **25 x G/D**
 Planche **30''**
4 - 5 x
1 min Repos



Pompage Ecart **10 - 20 x**
 Pompage Serre **10 - 20 x**
2 - 3 x



Traction revers
10 - 15 x
2 - 3 x



Fente avant
15 x G/D
3 x



Hon-Gesa-Gatame
 Changement de position G/D
20 x
2 - 3 x



Traction élastique
15 x G/D
2 - 3 x



Saut en 1/2 Squat
10 x
2 - 3 x



Yoko Shio Gatame
passer en Juji Gatame

10 x G/D

2 – 3 x



Poids 10kg

Tenir **30''** avec doigts

2 – 3 x



Tenir ceinture avec une main
Avec l'autre main toucher
omoplate du partenaire
Pousser jambe extérieure

10 x G/D

2 x



Tourner contre mur
Pieds et bras

10 x G/D

2 x



Tenir manche et tirer vers soi
20'' G/D
Traction revers isométrique

30''

2 x



Partenaire à genoux
De la position 4 pattes,
tourner

10 x G/D

2 x



Suspension Revers

30''

2 – 3 x



Abdos par 2

15 x G/D

2 – 3 x

