

Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Les abdos

Date de remise du devoir jeudi 7 décembre

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.

Correction par MAIORANA Matteo

Retour au plus tard le LUNDI 11 Décembre