

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**