

Echauffement: Marcher en plaçant les référentiels (bassin, plancher pelvien, respiration, épaules et tête) et mobiliser les poignets.

Réalisation d'un enchaînement (cf vidéo) Cycle respiratoire : CR

- Descente, planche (2CR) , remontée : x4
- Plat ventre, lever une jambe puis l'autre en alternant : 2x6CR
- Plat ventre, lever les 2 jambes serrées et maintenir 6CR (possibilité de relever le buste)
- Côté droit, lever la jambe gauche : 6 CR
- Côté droit, lever les 2 jambes serrées : 6CR en continue ou non.
- Sur le dos pieds chaise renversée avec battement de bras : 6CR
- Sur le dos, extension d'une jambe à 45° puis alterner : 2x6CR
- Sur le dos, montée du bassin avec appui épaule en déroulant les vertèbres : 4CR
- Sur le dos, soulever le bassin et le maintenir tout en ayant une jambe à la verticale : 2x6CR
 - Variante 1 : Monter et descendre le bassin neutre avec une jambe à la verticale : 6CR
 - Variante 2: maintenir le bassin en phase haute puis descendre la jambe à l'horizontal puis la remettre à la verticale : 6CR
- Remonter en position assise, vertèbre par vertèbre puis 2 allers-retours en Spin Twist.
- Redescendre pour pivoter sur le côté gauche
- Côté gauche, lever la jambe droite : 6 CR
- Côté gauche, lever les 2 jambes serrées : 6CR en continue ou non.
- Sur le ventre, relever le buste en continu ou non, avec ou sans le mouvement des bras: 6CR
- Gainage coude-genoux. Possibilité de tendre une jambe puis l'autre : 6CR
- Remonter

Cette enchaînement est à réaliser sur la base de 6CR dans un 1^{er} temps.

Variante : faire en version 10CR, 4CR, 2CR le même jour ou le reste de la semaine....