
SPORT EN CONFINEMENT

Fiche n° 8 – Planche les mains en avant

Exercice

Placez vous en position de la planche. Quand vous êtes prêt, avancez les mains le plus possible puis revenez à la position initiale. Recommencez ensuite le mouvement

Débutant	Expert
5 × 30 secondes + repos 30 secondes	5 × 40 secondes + repos 20 secondes

Objectifs

Plus les mains vont loin plus vous gagnez les abdos et améliorez votre assiette.

Attention !

Ne surtout pas creuser le dos pour ne pas de faire mal et ne pas remonter les fesses sinon les abdos ne travaillent plus correctement. Et n'oubliez pas de respirer !

Bon courage à tous, on attend vos exercices en vidéo !

Clémence & Thomas.