

---

# SPORT EN CONFINEMENT

## Fiche n° 3 – Planche dynamique

---

### Exercice

---

En position de la planche (en appui sur les mains, les bras tendus et les pointes de pieds au sol), levez simultanément le bras droit et la jambe gauche (tendez le bras!) puis reposez-les et faites de même avec le second bipède diagonal.

Débutant	Expert
4 × 30 secondes + repos 30 secondes	4 × 45 secondes + repos 20 secondes

### Objectifs

---

Vous améliorerez votre assiette par le gainage des abdos et des muscles du dos.

### Attention !

---

Le bassin doit rester bien droit (ne pas tourner quand vous changez de bipède) et le dos ne doit pas se creuser. Prenez votre temps, vous travaillerez mieux.

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

Clémence & Thomas.