

Ateliers surf

1 Les squats

Les pieds de la largeur des épaules, les genoux dans l'alignement des pieds, descends en regardant devant toi.

Fais-en 10

2 les burpees surf

En position de planche, saute en ramenant les pieds vers tes mains. Talons au sol, jambes écartés bras en position d'équilibre.

En faire 5

3 superman

Couché sur le ventre, les bras tendus au-dessus de la tête et les pieds ne touchant pas au sol, ramène les bras vers l'arrière en soulevant légèrement la tête et le tronc, dans un mouvement symétrique.

Compter jusqu'à 10 dans cette position