

DEAD BUG

Chercher à s'étirer au maximum
Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible



HOLLOW

Maintenir la position en isométrique / Relever les épaules
Maintenir la tête avec la main si besoin
Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible

BIRD DUG

Chercher à s'étirer au maximum
Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible
Toucher le genou avec le coude



REVERSE PLANK

Maintenir la position en isométrique
Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible
Veiller à bien équilibrer son poids de corps
(Ne pas mettre ton son poids sur les épaules)



DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	AVANCE
REPS X10 / COTE	REPS X15 / COTE	REPS X20 / COTE
REPS 30"	REPS 45"	REPS 60"

INTERMEDIAIRE: 2 TOURS AVEC 3 MIN DE RECUP ENTRE CHAQUE TOUR

AVANCE: 4 TOURS AVEC 2 MIN DE RECUP ENTRE CHAQUE TOUR

SUPERMAN

Maintenir la position en isométrique
Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible



BIRD DOG SUR LES MAINS

Chercher à s'étirer au maximum
Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible
Toucher le genou avec la main ou le coude



PLANK

Maintenir la position en isométrique
Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible
Veiller à bien équilibrer son poids de corps (Ne pas mettre ton son poids sur les épaules)



MOUNTAIN CLIMBER

Monter de genoux en vitesse lente
Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible