



Planche complexe

Effectuer une planche abdominale pendant 10 à 30 secondes et, sans laisser les genoux toucher le sol, effectuer immédiatement une planche latérale pendant 10 à 30 secondes d'un côté, puis de l'autre. Répéter immédiatement si possible.

Planche abdominale

Se positionner au sol, en appui sur les avant-bras et la pointe des pieds. Les coudes sont placés directement sous les épaules. Contracter les abdominaux pour soulever le bassin de manière à créer une ligne droite, des chevilles aux épaules. Solliciter les abdominaux pour garder le corps rigide.

