

Planche avec fente avant

Depart : Position de la planche, bras en extension complète, dos droit et tête en position neutre. Solliciter les abdominaux pour que le corps forme une ligne droite de la tête aux chevilles.

Action: Fléchir le genou et la hanche droits et amener le genou droit à l'épaule droite en plaçant le pied droit à côté de la main droite. Faire une courte pause (1-2 s) pour bien sentir l'étirement.

Fin: Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté. Pour compter une rép, il faut faire l'exercice des deux côtés

