

## Extension des bras et planche en T



- • En appui ventral, mains au sol écartées à la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
- Abaisser le corps au sol jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°.
- Revenir à la position initiale en se soulevant tout en gardant le dos droit et la tête en position neutre.
- Continuer en tournant le côté gauche du corps vers le haut et en levant le bras gauche au-dessus de l'épaule gauche.
- Ramener la main au sol, et répéter tout l'exercice du côté droit.
- Pour compter une série, il faut effectuer toutes les rép des deux côtés.