

Nouvel entrainement : Allez les filles – on tient le coup !!

Programme du jour:

1. On réveille le corps de la tête au pied – on étire bien chaque membre pour le mettre en énergie et on attaque :

(Voir vidéo pour se rappeler les positions si nécessaire : <https://youtu.be/0FCdYADfCK0>)

2. Planche basse : tenir le plus longtemps



3. Planche Dynamique : on passe des avants bras à la planche haute en conservant les abdos + fessiers serrés (monter/ descendre 10 X)



4. Monter le fessier et aplatir le dos : (monter/ descendre en planche haute 10 X)



5. Ramenez les genoux l'un après l'autre (10 X chacun) :



6. Bravo !!!

Et maintenant étirement de la tête aux pieds pour éviter les courbatures !