

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 avant 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 !