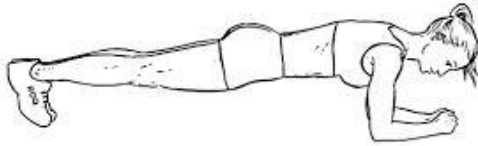


Planche Faciale



- Je suis un bout de bois
- Je serre les abdos en rapprochant le nombril du sternum

OBJ: Tenir la position sans bouger
N1: 30sec N2: 45sec N3:1min

Planche latérale



- Je suis un bout de bois
- Je m'aligne sans mettre les fesses en arrière

OBJ: Tenir la position de chaque côté
N1:15sec N2:20sec N3:30sec

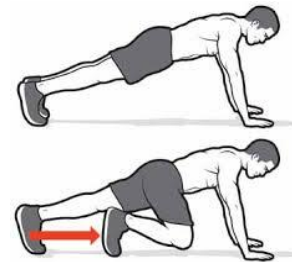
Planche + petit pas de côté



- Je suis un bout de bois
- Je serre les abdos en rapprochant le nombril du sternum

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1:24 N2:36 N3:42

Planche + montée de genoux sous le torse



- Je reste gainé, je ne monte pas les fesses

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1:46 N2 :62

Planche + alterner levé bras et jambe opposés



- Jambes et bras tendus

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1: 18 N2: 25

Planche + montée de genoux sur l'extérieur



- Je ne lève pas les fesses
- Je monte les genoux à l'horizontale

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1:18 N2:26 N3:32