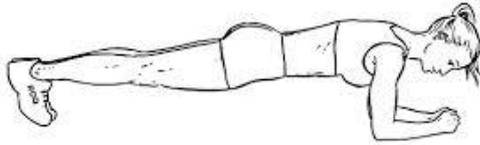


# Planche Faciale



- 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

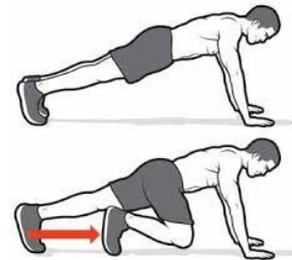
# Planche + petit pas de côté



- 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