

Planche + Saut écart



Difficile

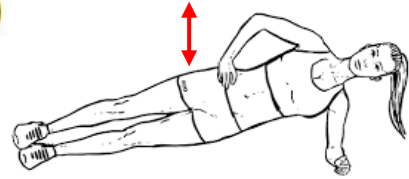
- Je reste gainé
- Les fesses ne montent pas trop haut

OBJ: Réaliser un minimum de saut
N1:28 N2:38

Planche latérale + montée de bassin



Facile



WorkoutLabs.com

- Je reste aligné sans mettre les fesses en arrière

OBJ: Tenir la position sans bouger
N1:2x16 N2:2x22 N3:2x28

Planche + saut jambes serrées



Difficile

- Je suis gainé en position de planche
- Je ne creuse jamais le dos

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1:14 N2:19

Planche + Montée de Genoux vers l'intérieur



Moyen



- Je reste gainé, je regarde devant
- Le genou est fléchi à l'horizontale

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1:22 N2:30

Planche + levé jambes tendues



Facile



- Je reste gainé
- Je lève les jambes tendues

OBJ: réaliser un minimum de mouvement
N1:26 N2:38 N3:50

Planche latérale + enroulé de bras



Moyen



- Je reste aligné
- Je pars bras tendu et je l'enroule sous le ventre

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1:2x15 N2:2x21 N3:2x27