

SIDE PLANK ROTATIONS

LYCEE ?
OBLIQUES

RESPIRE



STEP 1 De la planche latérale, amener en rotation interne le nombril face au sol

STEP 2 Ouvrir en rotation externe pour finir nombril vers le côté, bras tendu vers le plafond, main ouverte

COMPLEXIFICATION

- Rajouter une charge
- Modifier les vitesses de contractions (tempo)

SIMPLIFICATION

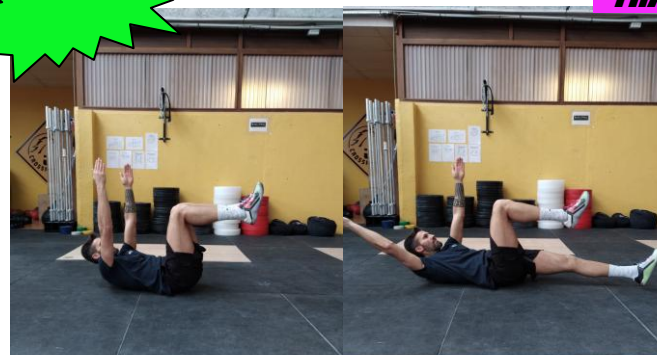
- Diminuer l'amplitude du geste

DEADBUG

GRAND DROIT
OBLIQUES

TRANSVERSE

DECOMPOSE



STEP 1 Sur le dos, jambes à 90°, épaules décollées du sol actives vers le plafond, abdos engagés (nombril qui aspire vers le sol)

STEP 2 Tendre 1 jambe et le bras opposé

STEP 3 Réunir bras et jambes

COMPLEXIFICATION

- Départ et réunion jambes en bas
- Wall Deadbug (bras 90° dans le prolongement du corps avec mains qui pousse le mur → engagement supplémentaire)

SIMPLIFICATION

- Conserver les bras croisés aux épaules

WINDSHIELD WIPER

LYCEE ?
OBLIQUES

GARDE LES
ANGLES



STEP 1 Sur le dos, bras en croix et jambes à 90° du corps, serrées et tendues vers le plafond



STEP 2 Amener les jambes sur le côté pour toucher le sol avec les pieds en appuyant sur le sol avec la main du même côté

STEP 3 Revenir en position de départ en appuyant dans le sol avec la main du même côté

COMPLEXIFICATION

- Rajouter des cibles à toucher
- Plier les bras

SIMPLIFICATION

- Diminuer l'amplitude avec des cibles à toucher
- Jambes fléchies

SHOULDER TAPS

GRAND DROIT
OBLIQUES

DECOMPOSE



STEP 1 En position de planche, venir toucher l'épaule avec la main opposée

COMPLEXIFICATION

- Toucher d'autres zones (hanches, genou, cheville opposée) seules ou combinées

SIMPLIFICATION

- Genoux au sol
- Surélever les appuis mains

OTTOMAN LEG RAISES

GRAND DROIT
OBLIQUES



STEP 1 Assis, mains au sol, jambes tendues et serrées

STEP 2 Lever les jambes vers le côté en basculant légèrement vers l'arrière

STEP 3 Pour les poser au sol et produire le chemin inverse au retour

COMPLEXIFICATION

- Obstacle à éviter avec les jambes

SIMPLIFICATION

- Une jambe après l'autre

BIRD DOG

GRAND DROIT
OBLIQUES



STEP 1 En quadrupédie, mains sous les épaules et genoux sous le bassin

STEP 2 SIMULTANEMENT
Tendre un bras vers l'avant et tendre la jambe opposée vers l'arrière

STEP 3 Ramener en même temps bras et jambe opposées à la quadrupédie

COMPLEXIFICATION

- En position de planche sans genou au sol

SIMPLIFICATION

- Diminuer l'amplitude bras/jambes