

# INCH WORM

**LOGE POSTERIEURE**



**STEP 1** Amener les mains au plus près des appuis

**STEP 2** Avancer les mains pour venir s'établir en planche

**STEP 3** Depuis la planche, repousser avec les mains pour revenir au plus près des appuis et en position de départ

## COMPLEXIFICATION

- Serrer les appuis au maximum
- Surélever les appuis pieds

## SIMPLIFICATION

- Ecarter les appuis
- Plier les jambes

# INCH WORM WALK

**LOGE POSTERIEURE**



**STEP 1** Amener les mains au plus près des appuis

**STEP 2** Avancer les mains pour venir s'établir en planche

**STEP 3** Depuis la planche, ramener les appuis au plus près des mains

## COMPLEXIFICATION

- Enchaîner déplacements avant et arrière en gardant les jambes tendues

## SIMPLIFICATION

- Ecarter les appuis
- Plier les jambes

## BOTTOM SQUAT FULL ROTATION

**HANCHES**  
**THORACIQUE**  
**ROTATION**  
**EPAULES**

DECOMPOSE



**STEP 1** Position de Squat profond, relâché. Regard vers l'avant et bras à l'intérieur des genoux



**STEP 2** Rotation externe avec l'épaule opposée à la main au sol. Chercher le plafond avec le coude puis déplier le bras vers le plafond, paume ouverte et regard sur la main

### COMPLEXIFICATION

- Sans utiliser l'appui main opposé

### SIMPLIFICATION

- Surélever les appuis pieds
- Avec bras à l'horizontale

## UP DOG TO PRAYER

**LYCEE ?**  
**THORACIQUE**  
**FLEX-EXT**  
**EPAULES**

RESPIRE



**STEP 1** Bras tendus, jambes au sol bassin relâché qui tend vers le sol, extension thoracique et de la tête, regard vers le plafond



**STEP 2** Rentrer la tête et enrouler la colonne. Repousser avec les bras alors que le bassin s'engage vers l'arrière. S'établir bras tendus, tête dans le prolongement, pousser le bassin vers l'arrière

### COMPLEXIFICATION

- Up Dog to Down Dog (Chien tête en haut vers Chien tête en bas)

### SIMPLIFICATION

- Poser les genoux sur les Up Dog