

CHALLENGE GAINAGE DU MOIS !

FAIRE UNE PLANCHE PARFAITE ET LA MAINTENIR PENDANT 5 MINUTES !

1

Se mettre en sécurité grâce à une posture parfaite !



2

Travailler chaque jour pour progresser. Tenir la posture de plus en plus longtemps !

Jour 1 → 20 sec	Jour 16 → 2min
Jour 2 → 20 sec	Jour 17 → 2 min
Jour 3 → 30 sec	Jour 18 → 2min30
Jour 4 → 30 sec	Jour 19 → REPOS
Jour 5 → 40 sec	Jour 20 → 2min30
Jour 6 → REPOS	Jour 21 → 2min30
Jour 7 → 45 sec	Jour 22 → 3min
Jour 8 → 45 sec	Jour 23 → 3 min
Jour 9 → 1 min	Jour 24 → 3min30
Jour 10 → 1 min	Jour 25 → 3min30
Jour 11 → 1 min	Jour 26 → REPOS
Jour 12 → 1min30	Jour 27 → 4min
Jour 13 → REPOS	Jour 28 → 4min
Jour 14 → 1min40	Jour 29 → 4min30
Jour 15 → 1min50	Jour 30 → 5

Tu dois être en appui sur les paumes des mains (ou sur les coudes) et les pointes des pieds. Tes poignets doivent se trouver sous les épaules. Les chevilles, le bassin et les épaules doivent être alignés et les genoux et hanches bien serrés. La nuque doit être détendue et la tête dans le prolongement naturel de la colonne.

Bien respirer pendant l'exercice.



NON – ATTENTION !!!



ATTENTION !!!

Respecter la progressivité

3

Niveau 2

