

Élévation de la jambe et flexion du bras opposé enchaînant avec planche

Position de départ : adoptez une position de planche, mains et pieds en appui au sol, bras et jambes tendus.

Mouvement : la hanche en extension, tendez un bras devant en soulevant un bras au-dessus de la tête. soulevez simultanément le pied contralatéral du sol et vers le haut en effectuant une extension de la hanche, gardez la jambe tendue pendant tout le mouvement.

Retour à la position de départ : redescendez la main et le pied soulevés au sol. répétez les mouvements avec le bras et la jambe opposée. continuez de soulever et de descendre les bras et les jambes, changez de côté à chaque répétition



skimble