

Planche horizontale sur ballon d'exercice

Depart : En position des extensions de bras, tibias appuyés sur un ballon d'exercice de manière à former une ligne droite de la tête aux chevilles. • Solliciter les abdominaux pour conserver la bonne posture.

Action : Rouler le ballon d'exercice vers la poitrine en l'avancant à l'aide des pieds.

Fin : Revenir à la position initiale.

Muscles travailler: abdo, poitrine, epaules

