

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Entraînement de base

REDRESSEMENTS ASSIS: Étendu sur le dos, fléchissez les genoux et posez les pieds à plat au sol. Soulevez le torse jusqu'aux cuisses en essayant de toucher les genoux avec les coudes.

PLANCHE: Étendu sur le ventre, soulevez les hanches vers le plafond en gardant le corps en ligne droite (sur les coudes ou les avant-bras). Vous pouvez aussi garder les genoux au sol.

GRIMPEUR: Commencez en position de planche complète, les mains sous les épaules, le corps en ligne droite. Ramenez un genou à la fois à la poitrine. Vous pouvez varier la vitesse.

NAGEUR: Étendu sur le ventre, tendez les bras devant vous, gardez les jambes bien allongées, soulevez les bras et les jambes et battez des jambes comme si vous nagez.

PONT: Étendu sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol, poussez dans les pieds pour soulever les hanches et faites des mouvements de haut en bas.

POSITION ASSISE EN V: Assis sur les fesses, penchez-vous vers l'arrière jusqu'à ce que vous soyez assis sur votre coccyx. Essayez de soulever les bras et les jambes du plancher en maintenant le corps dans une position en V.

CHIEN DE CHASSE: Sur les mains (les bras sous les épaules) et les genoux (sous les hanches), tendez le bras et la jambe opposés loin du corps, puis répétez de l'autre côté.