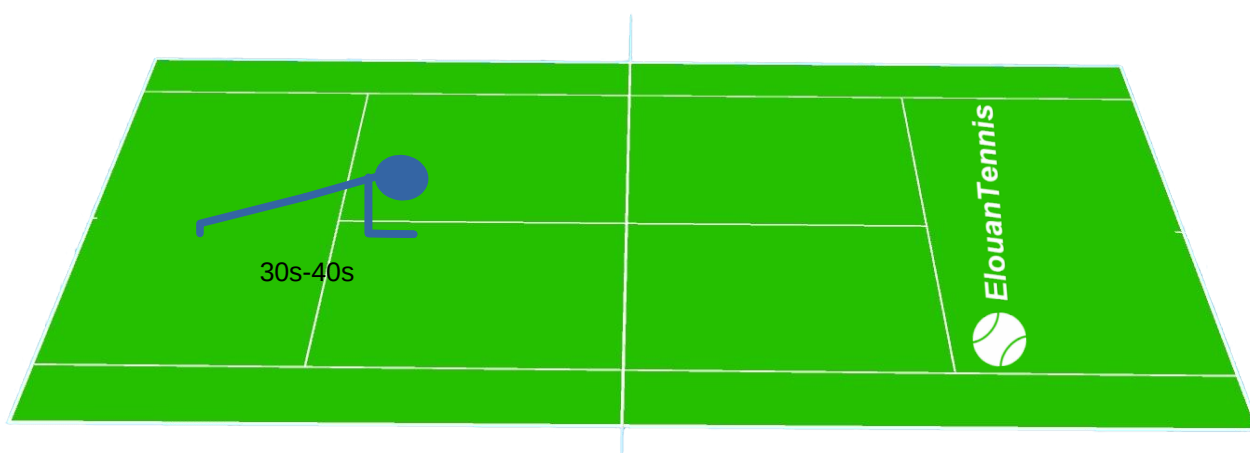


289 Exercice physique - gainage statistique normal

Catégorie(s) :	physique
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire, Confirmé
Durée :	30 - 40s
Matériels :	Tapis de sol



Salut !

Pour cet exercice, on va faire un gainage statique pour renforcer les abdos et la ceinture abdominale. C'est simple et super efficace ! Tu te mets en position de planche, les coudes au sol alignés sous les épaules, le corps bien droit comme une planche. L'objectif, c'est de tenir entre 30 et 40 secondes sans bouger.

Un petit effort, et tu vas sentir tes muscles travailler à fond !



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>