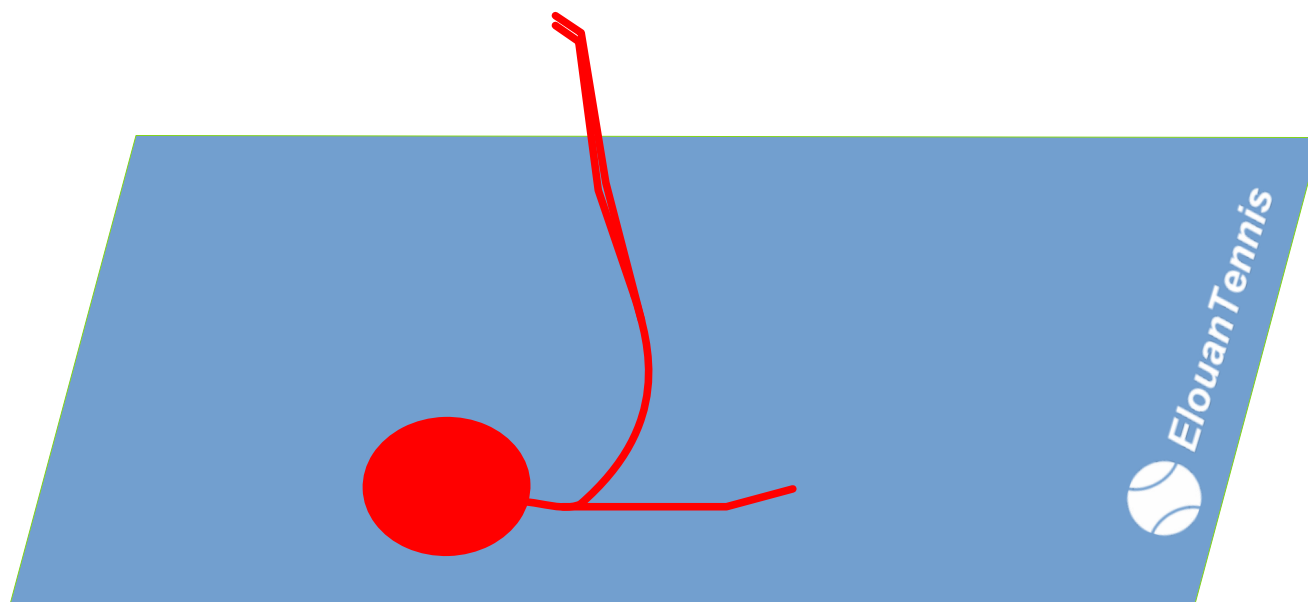




308 Exercice physique – travailler les abdos et améliorer l'équilibre

Catégorie(s) :	physique
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire, Confirmé
Durée :	20 – 30 s
Matériels :	Tapis de sol



Salut !

Aujourd'hui, on va travailler tes abdos en profondeur avec un exercice qui va aussi améliorer ton équilibre et ta stabilité.

Allonge-toi sur le dos, les jambes légèrement pliées, et soulève-les en tendant les pieds vers le haut. Garde seulement tes omoplates en contact avec le sol et décolle légèrement le bas du dos. Engage bien tes abdos pour maintenir la position. Si tu trouves ça trop difficile à tenir, tu peux placer tes mains sous le bas de ton dos pour un peu plus de soutien.

Une fois en position, maintiens-la pendant 20 à 30 secondes.

Et si tu galères un peu au début, pas de souci... avec le temps, tu tiendras aussi droit qu'un piquet lol



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



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