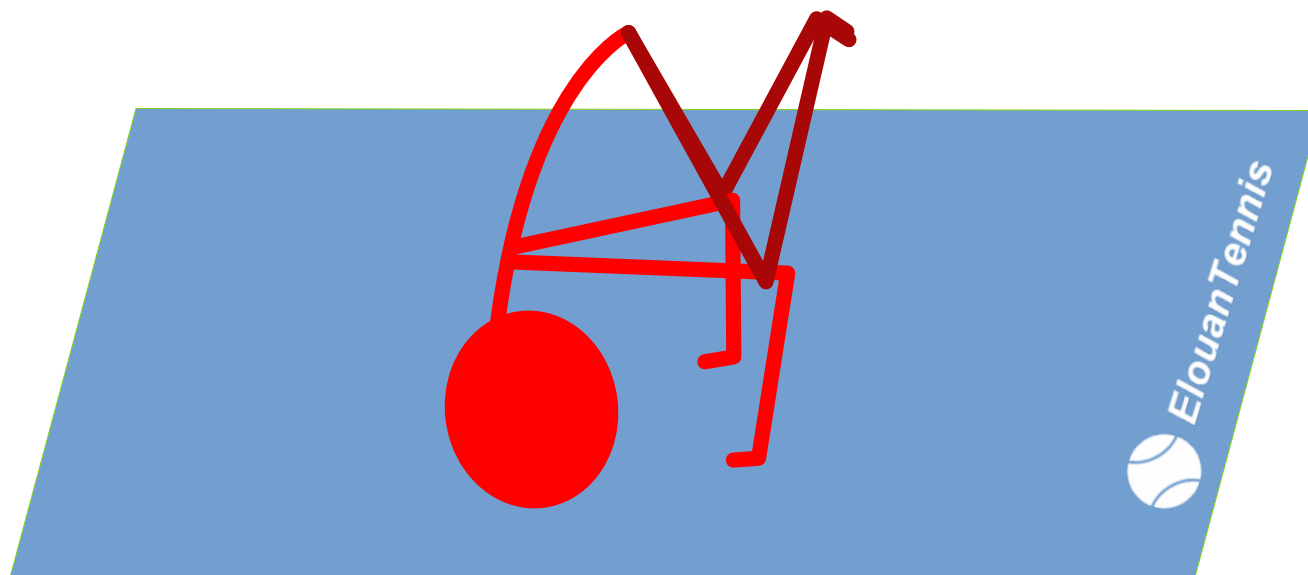


309 Exercice physique – l'exercice du poulet rôti

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



Salut !

Aujourd'hui, on va tenter l'exercice du poulet rôti, un vrai test d'équilibre et de force.

Mets-toi à quatre pattes sur ton tapis, puis place délicatement le sommet de ta tête sur le sol, en regardant naturellement vers tes genoux. Ensuite, rapproche tes genoux de tes coudes et pose-les dessus pour que ton corps soit en suspension. Tes bras doivent être bien solides et pliés pour soutenir ton poids, tandis que tes abdos restent bien engagés pour tenir l'équilibre et t'éviter de basculer.

Essaie de tenir cette position pendant 20 à 30 secondes. Ce qui n'est pas si facile que ça 😊

Cet exercice permet de renforcer tes bras, ton tronc et améliorer ton équilibre.



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



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