

Posture de départ :

- Allongez-vous sur le ventre
- Jambes et bras sont tendus
- Menton est légèrement rentré dans la poitrine
- Tête est dans l'axe de la colonne vertébrale



Mouvement et respiration :

- Décollez simultanément les bras et les jambes puis redescendez sans toucher le sol
- Expirez en décollant les membres

Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 12 répétitions
- Niveau initié : faites 20 répétitions



Astuces / Conseils / Important :

- Attention à ne pas trop cambrer
- Le menton est toujours légèrement rentré dans la poitrine



EXERCICE 50

<https://sport-orientation-sante.com>

[CHAINE YOUTUBE](#)

Reprendre le sport, oui à un corps en meilleure forme
Les fiches sont la propriété de Sport Orientation Santé.com