



Monter sur le caisson, jambe arrière reste tendue.



Lever la jambe, alterner. Position de planche.



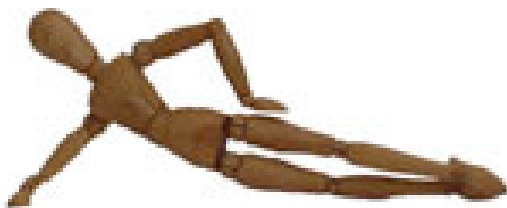
Toucher avec la pointe du pied le talon de l'autre pied, alterner. Position de planche.



Lever la jambe, alterner. Position de planche et coudes à 90 degrés.



Abdominaux, ne pas trop monter.



Mouvements de côté, avant-bras et main posée sur le sol.