































2 minutes multiplanche

— DÉFI DE 30 JOURS —

© darebee.fr

1  planche classique	2  planche sur les coudes	3  planche pied levé	4  planche latérale	5  planche jambes écartées
6  planche inégale	7  bras/jambe tendus alternés	8  planche bras levés	9  planche latérale complète	10  planche sur un bras
11  planche renversée	12  planche étoile	13  levée jambe flechie de côté	14  planche étoile latérale	15  planche renversée bras tendu
16  toucher-genou en planche	17  planche prise inversée	18  planche prise serrée	19  planche mains décalées	20  toucher-épaules
21  pont jambe levée	22  planche mouette	23  planche pied levé	24  planche déclinée	25  genou-au-coude
26  planche latérale jambes surélevées	27  planche inclinée	28  planche étoile complète	29  planche acrobate	30  planche basse