

Planche Dynamique

séance de yoga abdos & core

SPYROS KAPNIAS GARUDANANDA pour @ darebee.fr

NIVEAU I 20 secondes NIVEAU II 40 secondes NIVEAU III 60 secondes

Maintenez chaque pose pendant 3 secondes avant de bouger.



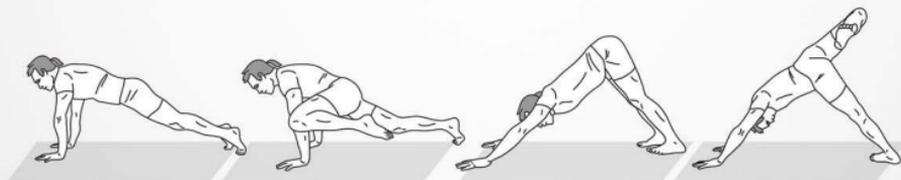
1. Extensions triceps

2. Genou-au-coude



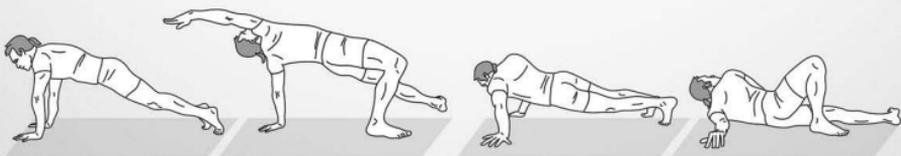
3. Planche basse vers Chien tête en bas

4. Planche basse vers Chien tête en haut



5. Planche genou-au-coude

6. Chien tête en bas avec coup de pied arrière



7. Planche avec rotation & extension de bras

8. Rotations en planche