

# CINQ MINUTE **PLANCHE**

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.fr](http://darebee.fr)



**60sec** planche classique



**30sec** planche sur les avant-bras



**60sec** planche jambe levée  
30sec - chaque jambe



**60sec** planche latérale  
30sec - chaque côté



**30sec** planche classique



**60sec** planche sur les avant-bras