

MUSCULATION – MUSCULATURE DU TRONC

FACILE

MOYEN

DIFFICILE

1



2



3



4



Musculature du tronc: très bénéfique, malgré faible investissement en temps

- Effectuer une rotation de 90 degrés après chaque exercice
- Jambes, tronc et tête forment une ligne droite
- Maintenir la tension au maximum 30 secondes, sans quitter la ligne droite
- Celui qui ne peut pas tenir la ligne droite, choisit la variante plus facile
- Celui qui tient sans problème la tension 60 secondes, choisit la variante plus difficile



LA COURSE TOUJOURS EN TÊTE.