

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Tronc: Planche diagonale

Muscles principaux: droits et obliques de l'abdomen

Muscles secondaires: épaules, bras, fléchisseurs des hanches



1. Se mettre en position d'appui facial.
2. Ramener le genou droit en diagonale vers le poignet gauche.
3. Revenir à la position initiale et faire de même avec le genou gauche.

plus facile

- Mouvement partiel: amener le genou sous le ventre seulement et revenir à la position initiale.

plus difficile

- Effectuer le mouvement au ralenti en contractant au maximum les abdominaux.

Remarques

- Lors du mouvement vers l'avant, le bassin pivote légèrement.
- Expirer quand le genou va vers l'avant, inspirer au retour.

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO