



# Les 10 meilleurs exercices pour la planche

par Shaun Murray

**La session d'entraînement pour la planche de Shaun Murray :** faites la session de quatre à cinq fois par semaine et prenez au moins un jour d'arrêt pour vous reposer et vous remettre.

## 1. Saut à la corde

Commencez par 50 sauts à deux pieds à un rythme modéré. Ensuite, faites 25 sauts à un pied sur chaque pied. Revenez aux sauts à deux pieds, mais accélérez votre rythme. Terminez avec 10 sauts doubles.

**Avantages pour la planche à remous :** Coordination, cardio et prévention des blessures

## 2. Traction à la barre

La clé, c'est la forme. Allongez-vous pleinement au bas, montez au moins jusqu'au niveau du menton à la barre, et gardez le contrôle en redescendant – ne vous laissez pas tomber. Alternez entre une prise large et étroite. Vous ne pourrez peut-être faire que trois répétitions ou moins, mais tentez d'en faire finalement jusqu'à dix. Lorsque je commence à ressentir un échauffement, j'en fais normalement trois de plus.

**Avantages pour la planche à remous :** Meilleure force de prise, renforce les mains douces, renforce les épaules, bras, dos et tronc

## 3. Sauts de grenouille — droits

Faites 10 sauts droits à partir d'une position accroupie complète et étendez-vous bien les jambes et les bras. Adoucissez vos atterrissages : imaginez que vous atterrissez sur une balance et que vous voulez empêcher que le poids grimpe à un nombre élevé.

**Avantages pour la planche à remous :** Plus de force explosive dans les jambes pour des départs puissants, force, technique et mouvements améliorés à l'atterrissage, puissance du tronc pour un meilleur équilibre

## 4. Sauts de marches à deux pieds

Sur des escaliers, montez en sautant sur les marches 1, 2, 3 et 4, tournez et sautez pour redescendre les marches 4, 3, 2, 1. Répétez jusqu'à ce que vous ressentiez un échauffement, et faites une répétition de plus.

**Avantages pour la planche à remous :** Plus de force explosive dans les jambes pour des départs puissants, meilleur contrôle et meilleure coordination

## 5. Sauts de grenouille — à angle

Faites 10 sauts à angle de 45 degrés. Comme pour les sauts de grenouille droits, étendez-vous complètement et adoucissez vos atterrissages.

**Avantages pour la planche à remous :** Portée de mouvement dynamique accrue, ce qui améliore la puissance de vos départs et vous donne des atterrissages contrôlés et sans blessures



# Les 10 meilleurs exercices pour la planche

par Shaun Murray

## 6. Levées de jambes suspendues

Suspendez-vous sur la barre, les bras bien étendus et les pieds ensemble. En gardant les jambes droites, levez-les lentement sur un décompte d'une seconde. Lorsque vos jambes atteignent un angle de 90 degrés, tenez-les en place pour un compte de « une seconde » et abaissez-les lentement sur un décompte d'une seconde. Chaque répétition devrait demander environ trois secondes. Faites quelques répétitions de plus après avoir commencé à ressentir un échauffement.

**Avantages pour la planche à remous :** Prise améliorée et tronc plus fort

## 7. Escalade de poteau ou de corde

L'escalade de corde — ou, dans mon cas, de poteau — est l'un des meilleurs exercices pour la prise et le haut du corps. Utilisez les deux bras pour vous tirer, et tenez-vous aussi fort que possible avec un bras en tentant de rejoindre aussi haut que possible avec le bras libre. Rendez chaque remontée remarquable. Au début, utilisez vos jambes pour vous agripper afin de vous reposer, mais ne les utilisez pas pour grimper. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez grimper sans que vos jambes aient à intervenir.

**Avantages pour la planche à remous :** Prise améliorée et renforcement des épaules, bras, dos et tronc

## 8. Saut à un pied sur boîte élevée

Sur des escaliers, commencez à la première marche et faites 10 sauts avec la jambe gauche et 10 sauts avec la jambe droite. Passez à la deuxième marche et faites cinq sauts avec la jambe gauche et cinq sauts avec la jambe droite. Prenez votre temps et tentez de réaliser des atterrissages doux et contrôlés. Ne passez pas à la prochaine répétition avant que vous soyez bien en place et bien contrôlés.

**Avantages pour la planche à remous :** Puissance et contrôle améliorés pour les départs et atterrissages et jambes et tronc plus forts

## 9. Saut normal sur boîte élevée

Sauter, c'est important, mais atterrir, ce l'est tout aussi. Concentrez-vous donc sur les atterrissages en douceur. Ne faites pas vos sauts sur une boîte trop élevée juste pour prouver que vous pouvez le faire... Établissez la hauteur de façon à pouvoir garder le contrôle. Si ça ne semble pas bien, arrêtez-vous et baissez la boîte. Faites trois répétitions après l'échauffement initial, mais veillez à ne pas pousser trop loin.

**Avantages pour la planche à remous :** Puissance et contrôle améliorés pour les départs et atterrissages, jambes et tronc plus forts, et plus de hauteur de dégagement du remous

## 10. Tractions à la barre inversées

Une extension complète est plus difficile, mais élargissez votre portée en allant complètement jusqu'au haut et jusqu'au bas. Pour plus de difficulté, gardez les jambes bien droites et voyez à quelle distance devant vous vous pouvez les garder en montant et descendant.

**Avantages pour la planche à remous :** Prise renforcée, bras et tronc plus robustes