

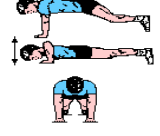
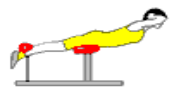

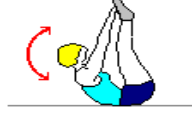

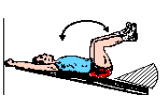
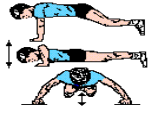

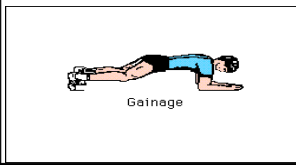

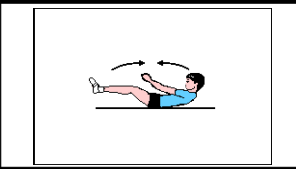
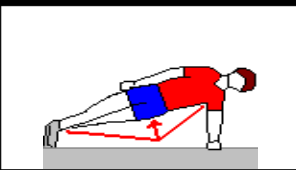
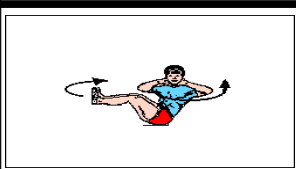
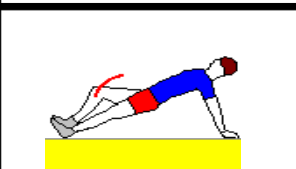
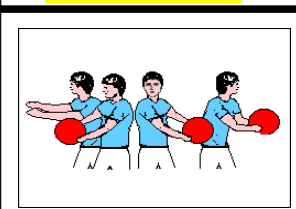


CIRCUIT GAINAGE 1

	Exercices		Consignes	Durée ou répétitions
1	Abdominaux classiques "crunch"		Pieds décollés et non fixés. Relevé le buste en insistant sur la contract° abdominale.	30 à 50 répétitions
2	Elévation latérale		Flexions/extensions Alignement pied-bassin-épaule. Posit° statique en évitant fesses en arr. et épaules en avant.	10 à 15 répétitions de chaque côté
3	Pompes prise serrée		Appui des mains largeur épaules ou moins. Insister sur l'amplitude maximale.	20 à 30 répétitions
4	Lombaires		Sur appareil ou au sol Position statique ou dyn. Bras / jambes tendus et décollés. Regard en direct° du sol	Statique pendant 30" à 1' ou 30 à 50 répétitions
5	Gainage isométrie		Appui pieds/mains inv. Position statique ou dyn. Bras / jambes tendus et décollés. Regard en direct° du sol	Statique pendant 30" ou 30 répétitions et inverser le côté
6	Abdominaux Jambes fixes & tronc mobile		Jambes fixées, venir toucher les pieds avec les mains.	30 à 50 répétitions
7	Abdominaux en rotation		Venir chercher extérieur genou droit avec coude gauche et inversement.	30 à 50 répétitions
8	Abdominaux Jambes mobiles & tronc fixe		Jambes fléchies, amener genoux poitrine et redescendre sans toucher le sol.	30 à 50 répétitions
9	Pompes prise écartée		Appui des mains supr. écart des épaules. Insister sur l'amplitude maximale.	20 à 30 répétitions
10	Gainage facial	 <small>Gainage</small>	Alignement pied-bassin-épaule. Posit° statique en évitant dos creux.	Statique pendant 30" à 1'

**Enchaîner les 10 exercices sans prendre de récupération.
Commencer par 20 répétitions (ou 30") puis augmenter à chaque séance.
Répéter le circuit 2 ou 3 fois avec R = 4 à 5 minutes.**

CIRCUIT GAINAGE 2

	Exercices		Consignes	Durée ou répétitions
1	Gainage facial		Alignement pied-bassin-épaule. Posit° statique en évitant dos creux.	Statique 2'
2	Abdominaux classiques "crunch"		Pieds décollés et non fixés. Relevé le buste en insistant sur la contract° abdominale.	Dynamique pendant 40"
3	Abdominaux classiques "crunch en isométrique"		Rester en haut Pieds décollés et non fixés. Relever le buste en insistant sur la contract° abdominale.	Statique pendant 20"
4	Gainage latéral avec mouvement du bassin		Alignement pied-bassin-épaule. Mouvements avec petite amplitude en évitant fesses en arr. et épaules en avant.	Dynamique 1' X 2 (côté gauche puis côté droit)
5	Abdominaux en rotation		Venir chercher extérieur genou droit avec coude gauche et inversement.	Dynamique pendant 1'
6	Gainage dorsal		A plat dos, en appui sur les coudes et les talons Maintenir le corps bien gainé et lever chaque jb en alternance pdt 5"	Dynamique pendant 1'
7	Marche Robocop & Supercopter avec 15 Kg		Bras tendus à hauteur d'épaules, avancer jb gauche en effectuant en meme tps une rotation du buste vers la gauche puis changer de côté	Faire 10 mouvements dans l'aller et 10 dans le retour Attention il faut bien contrôler la rotation avec les abdos

Enchaîner les 7 exercices sans prendre de récupération.

R = 4'