

Programme gainage 1

Echauffement : (voir vidéos)

- Cardio
- Articulaire

- **Routine gainage 1** : (voir la vidéo 1)

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Temps de récupération
Ex 1 : Crunchs	Fermeture jambes tendues avec maintien entre chaque série	8	3	0
Ex 2 : Chandelles	Sur le dos, tête au sol, remonter le bassin pieds dans le plafond avec maintien 8 sdes	8	3	0
Ex 3 : Courbes en balancé	Sur le dos, bassin et fesses serrés, bras aux oreilles avec maintien 8sdes	8	3	0
Ex 4 : Montée/descente sur le côté droit	Sur le côté et en appui sur l'avant bras, bassin et fesses serrés, monter et descendre sans toucher + maintien 8sdes	8	3	0
Ex 5 : Montée/descente jbes et bras sur le ventre	Sur le ventre , bassin et fesses serrés, monter et descendre en simultané bras et jbes maintien 8sdes en courbe	8	3	0
Ex 6 : Montée/descente sur le côté gauche	Sur le côté et en appui sur l'avant bras, bassin et fesses contractés, monter et descendre sans toucher + maintien 8sdes	8	3	0
Ex 7 : Fermeture	Sur le dos, jbes relevées à la verticale, remonter les mains sur les pieds	10	2	1min entre chq série
Ex 8 : Montée/descente jbes et bras opposé	Sur le ventre, relever jambe droite bras gauche Garder bien les bras et jbes tendus	10	2	1min entre chq série
Ex 9 : (idem ex 8) Montée/descente jbes et bras opposé	Sur le ventre, relever jambe gauche bras droit Garder bien les bras et jbes tendus	10	2	1min entre chq série
Ex 10 : Gainage sur avant bras	Maintenir la position de courbe dos rond, bassin et fesses contractés, jambes tendues derrière	20 sdes	2	1min entre chq série
Ex 11 : Gainage sur bras tendus	Maintenir la position de courbe dos rond, bassin et fesses contractés, jambes tendues derrière Cacher les oreilles avec les bras tendus devant	20 sdes	2	1min entre chq série
Ex 12 : Gainage en montée descente	Montée/descente en maintenant la position de courbe dos rond, bassin et fesses contractés, jambes tendues derrière Cacher les oreilles avec les bras tendus devant	20 sdes	2	1min entre chq série

Bon courage !