

## Séance gainage 1

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

3 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. de récupération]  
Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES
1	OISEAUX	Épaules basses. Tronc gainé. Bras à l'horizontal. Coudes à 130°. Tirer sur l'élastique en rapprochant les omoplates. Mouvement lent et contrôlé. Maintien 2 secondes en position	Élastique
2	ABDOS RELEVÉ DE JAMBES	Couché sur le dos, jambes tendues à la verticale (ou fléchies), abaisser puis relever les jambes.	Sans
3	LOMBAIRES	En appui sur les épaules, tronc gainé. Maintenir la position.	Sans
4	POMPES	Mains écartement épaules. Mouvement lent et contrôlé.	Hauteur du point d'appui
5	INCLINAISONS LATÉRALES	Debout les bras tendus au dessus de la tête, incliner le buste alternativement à droite puis à gauche.	Sans ou bouteille d'eau

Exercice 1, **les oiseaux** : conserver bien le dos droit, si pas d'élastique, prendre cordelette ou un accessoire divers que vous tenez avec vos mains.

Exercice 2, **abdos relevés de jambes** : l'objectif est surtout de décoller les talons du sol et de maintenir

Exercice 3, **lombaires** : décoller les fesses du sol, conserver une ligne entre cuisses, fesse et dos

Exercice 4, **pompes** : exercices connu mais souvent mal réalisé, toujours rester en ligne, pas cambré le dos, possibilité de commencer avec les genoux au sol.

Exercice 5, **inclinaisons latérales** : debout, pieds écartés largeur des épaules, bras levés, ne pas forcer le mouvement, permet de renforcer la ceinture ventrale, souffler quand vous descendez.