

Séance gainage 2





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 COUCHES	Couché sur le dos, bras en croix, avant-bras pliés, décoller légèrement les épaules. Maintenir la position 2 secondes	Sans	
2	GAINAGE	En appui sur les avant bras, corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Maintenir la position.	Sans	
3	LOMBAIRES	A 4 pattes, lever une jambe et le bras opposé.	Sans	
4	POMPES	Mains écartement épaules. Mouvement lent et contrôlé.	Hauteur du point d'appui	
5	CARRE DES LOMBES	En appui sur l'avant bras, corps droit des épaules aux chevilles dans le plan vertical. Tronc gainé. Maintenir la position. Faire l'exercice des deux côtés	Sans	