

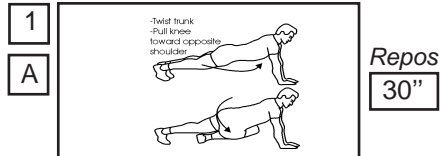


Par : Richard Chouinard

Gainage
Circuit d'entrainement

Faire de 1 à 2 fois le circuit

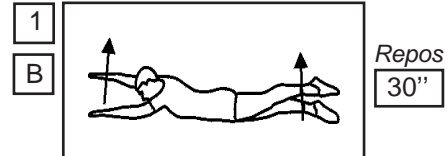
Genoux hauts alternés/position pompe



Note Apporter genou au coude opposé

Entr: 20 à 40 secondes

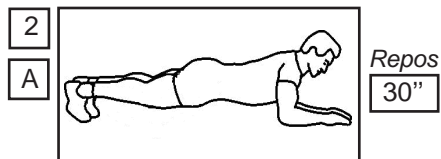
Extension du tronc bras-jbe opposés



Note Répétition lente et contrôlée

Entr: 20 à 40 secondes

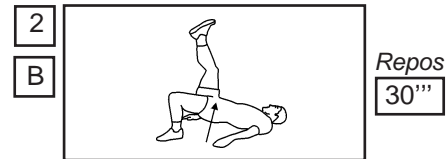
Gainage - Planche ventrale



Note

Entr: 20 à 40 secondes

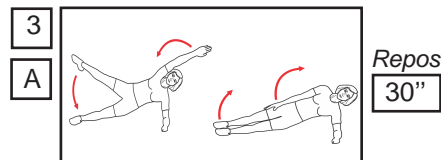
Élévation du bassin sur 1 jambe



Note Bassin toujours en suspension

Entr: 20 à 40 secondes / jambe

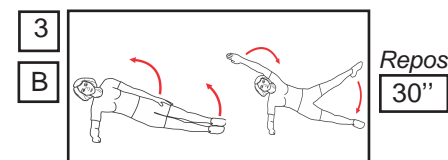
Gainage -Planche latérale gauche



Note Corps aligné,mvt jbe et bras droite

Entr: 15 à 30 secondes

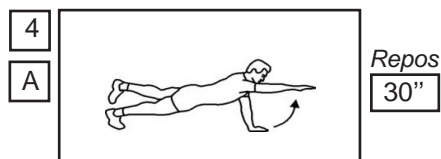
Gainaine - Planche latérale droite



Note Corps aligné,mvt jbe et bras gauche

Entr: 15 à 30 secondes

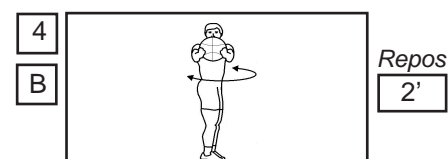
Étoile élévation bras-jambe opposés



Note Tronc horizontal

Entr: 20 à 40 secondes

Rotation du tronc debout avec ballon



Note Bras horizontaux, mvts contrôlés

Entr: 15 à 30 secondes - pauses

Pour tous les exercices de gainage, garder le tronc stable.

Le programme de base : 1 circuit de jambes et 1 circuit de gainage avec possibilité de répéter les 2 circuits ou seulement celui des jambes ou du gainage. A la limite, ne faire que du gainage. Pour les 2 programmes, ajuster la durée des exercices en fonction du niveau de difficulté, moins de temps ou plus de temps au besoin.