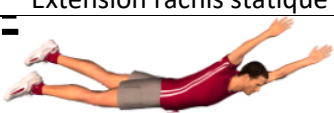
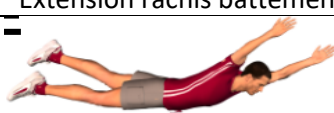
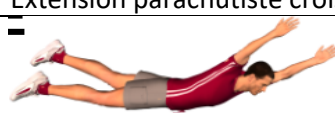
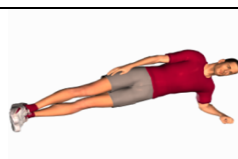


Circuit gainage			
(Complexité appui pieds ou mains instabilité ex : Swissball)			
Objectif : 3 tours 1' travail - 1' repos (adaptez le temps de travail en fonction des possibilités)			
Tour 1 = échauffement. Tours 2 et 3 travail principal.			
Ateliers	Tour 1	Tour 2	Tour 3
No1	Gainage ventral	Gainage jambe alternée	Gainage monter descendre sur les bras
			
No2	Gainage latéral droit	Gainage latéral droit + mouvement de hanche	Gainage latéral droit + mouvement de jambe
			
No3	Extension rachis statique	Extension rachis battement	Extension parachutiste croisé
			
No 4	Mountain climbers Genou touche poignet	Mountain climbers Genou touche poignet croisé	Idem mais en alternance les 2 exercices G/D
			
No5	Gainage latéral gauche	Gainage latéral gauche + mouvement de hanche	Gainage latéral gauche + mouvement de jambe
			
No 6	Abdos crunch Les mains aux genoux	Oblique côté droit, le coude touche le genou	Oblique côté gauche, le coude touche le genou
			