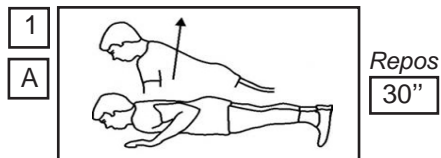


Par : Richard Chouinard

## Gainage Circuit d'entraînement

Faire de 1 à 2 fois le circuit

Pompes suivi de déplacements latéraux

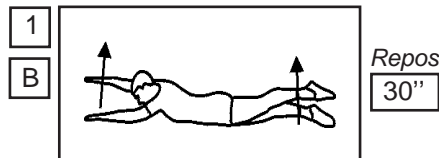


Repos  
30''

Note 1 pompe à gauche, 1 à droite

Entr: 20 à 40 secondes

Extension du tronc bras-jbe opposés

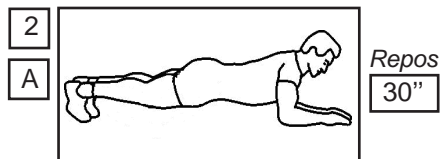


Repos  
30''

Note Répétition lente et contrôlée

Entr: 20 à 40 secondes

Gainage - Planche ventrale

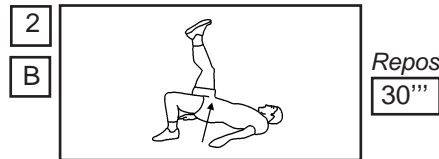


Repos  
30''

Note

Entr: 20 à 40 secondes

Élévation du bassin sur 1 jambe

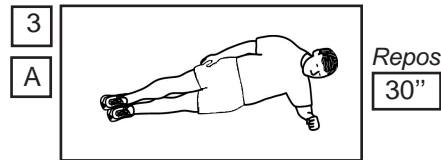


Repos  
30''

Note Bassin toujours en suspension

Entr: 20 à 40 secondes / jambe

Gainage - Planche latérale gauche

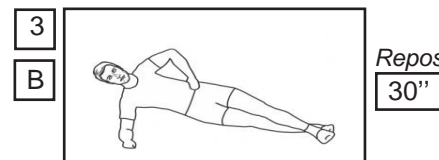


Repos  
30''

Note Tronc droit, mvt jbe droite possible

Entr: 15 à 30 secondes

Gainage - Planche latérale droite

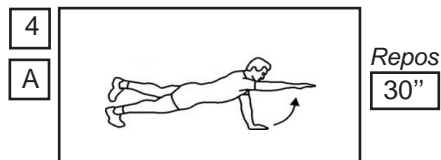


Repos  
30''

Note Tronc droit, mvt jbe gauche possible

Entr: 15 à 30 secondes

Étoile élévation bras-jambe opposés

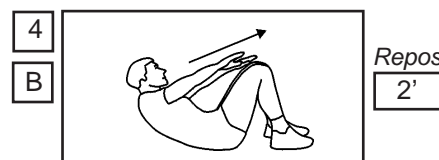


Repos  
30''

Note Tronc horizontal

Entr: 20 à 40 secondes

Redressement assis



Repos  
2'

Note Ne pas déposer les épaules au sol

Entr: 20 à 40 secondes

Pour tous les exercices de gainage, garder 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.