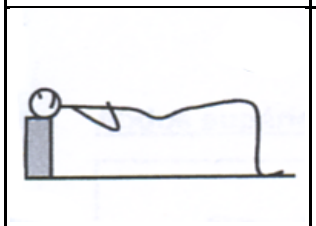
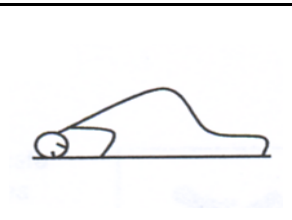
SEANCE DE GAINAGE

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°5 BIS
En équilibre sur les fesses,pieds à peine relevés et ventre creux (rentrer son nombril) pour éviter d'avoir le dos cambré.	En décubitus ventral sur pointes de pieds , bras // (rétroversion du bassin = rentrer le nombril) + facile si pieds écartés. Regarder ses mains.	Idem position N°2. Décoller légérement 5 secondes chaque membre , être rééquilibrer avant de changer (jambe G, D, bras G, D)	Idem position N°2. Décoller légérement 5 secondes (jambe G et bras D) poser, être rééquilibrer avant de faire (jambe D, bras G)	Soulever les hanches pour être en appui sur les épaules et les pieds. Aligner le buste (rentrer le nombril) et fesses contractées. Surtout pas de dos cambré.	Possibilité de modifier l'exo lors de la 5°et 6°semaine, en soulevant 1 jambe dans le prolongement
2 séries de 6 X (20" / 20") 1 minute de récup entre les séries	2 séries de 6 X (20" / 20") 1 minute de récup entre les séries	4 séries de 5 fois un tour complet	4 séries de 5" (5 côté D + 5 côté G)	2 séries de 6 X (20" / 20")	2 séries de 6 X (20" jbe D + 20" récup + 20" jbe G + récup)
GAINAGE SPECIFIQUE 1ère LIGNE					
N°6		**N°7**			
	En appui sur la nuque, les épaules, le bassin et les genoux sont alignés.		En appui sur le front, faire des rotations de nuque <u>en contrôlant avec les mains.</u>		
5 séries de (30" de N°5 + 30" de 6) avec 30" de récupération entre chaque série					

C M 2010