

GAINAGE

Catégorie 1 : statique (sur coudes ou bras tendus / sur genoux ou pieds)



! Rester aligné !

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10 sec	20 sec	30 sec	45 sec

catégorie 2 : dynamique réduit

Mountain climber



Genoux et pieds qui frôlent le sol



Touche épaules

! Rester équilibré !



A genoux. Pieds et mains tendues



Obliques



Touché cuisse



Jambe levée



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10 répétitions de chaque côté	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions

catégorie 3 : dynamique ample



Bras tendus - descendre sur les coudes et remonter – démarrer bras droit puis bras gauche



Mountain climbers avec genoux sur le côté



Bras tendus au plafond, mains dessous le plus loin possible

PLANCHE EN T

Le bon geste



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
2 répétitions de chaque côté	4 répétitions	6 répétitions	10 répétitions