

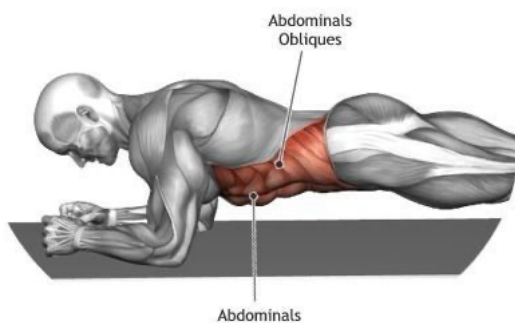
PROGRAMME GAINAGE
Niveau basic – équipes URLC
Préparateur Physique : Mike Dhollande

Planche sur coudes : respecter l'alignement parfait entre chevilles – genoux – hanches – épaules. Contracter les abdos et fessiers en permanence.

Variante plus difficile : départ sur coudes, ensuite tendre les bras (un à la fois) pour passer sur les mains, ensuite plier les bras pour revenir sur coudes, et répétez les cycles

4 à 8 séries de 20 à 40 secondes
30 secondes de récupération entre chaque série

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



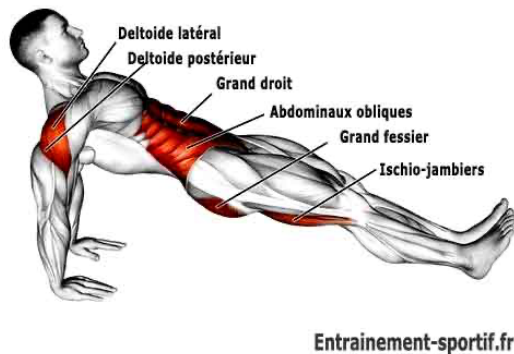
■ Main muscles ■ Secondary muscles ■ Other muscles

Planche dorsale : respecter l'alignement comme l'exercice précédant.

4 à 8 séries de 20 à 40 secondes

30 secondes de récupération entre chaque série

Gainage dorsal en appuis jambes et bras tendus



SUPERMAN : décoller simultanément les épaules, bras et jambes vers le haut en extension

4 séries de 15 – 20 répétitions

30 secondes de récupération entre chaque série

Variante : tenir en position statique par série de 30 – 40 secondes



