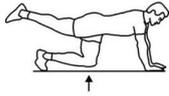
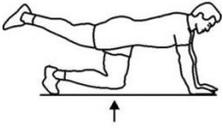


Période / Date	Gainage – Niveau 1	Type	
Libellé	Renforcement abdominal et lombaire		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Niveau 1					
Intensité de travail	-	Nombre de Répétitions	3 à 6 fois Exos statiques : 10 à 40sec Exos dynamiques : 10 à 20 répétitions	Récup. entre répétitions et exercices	20sec
1		Chaîne antérieure	Exercice statique - Garder les abdos tendus, le dos droit et la tête alignée avec le corps - Position sur 3 appuis, le genou ne touche pas le sol - Jambe droite alignée avec le corps - Maintenir la position	2	Chaines latérales
3		Chaîne postérieure	Exercice statique - Coucher sur le dos, sur un pied, faire le pont, les bras de chaque côté du corps, le corps aligné avec la cuisse de la jambe d'appui. Lever la jambe perpendiculaire au corps. Garder le dos droit, les abdos et les fessiers tendus.	4	Chaîne antérieure
5		Chaines latérales	Exercice dynamique - Garder le dos droit et les abdos tendus – Pousser avec le genou contre la main opposée	6	Chaîne postérieure
7		Chaîne antérieure	Exercice dynamique - En appui sur les bras – Dos droit et les abdos tendus – extension-flexion des jambes	8	Chaines latérales
					Exercice dynamique - Garder les hanches et les genoux à 90°. Descendre les genoux sur le côté. Garder les abdos tendus.