

## Gainage exos rotation

### Mouvements en rotation

#### 1 : Planche frontale et rotation de hanche



- Garder une jambe et le dos droits, les abdos tendus, et la tête alignée avec le corps. Passer le genou sous le corps en tournant le bassin. Alternier.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	16;16;16	00:30

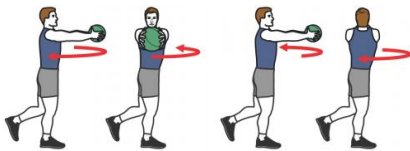
#### 2 : Planche avant et rotation du tronc



- En position de planche frontale, lever un bras en tournant le corps. Aligné le bras avec le bras d'appui. Garder les abdos tendus et le corps droit. Alternier

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	16;16;16	00:30

#### 3 : Rotation du tronc avec ballon (médicinal) 1 pied



- Debout, sur 1 pied, tenir un ballon lourd ou petite haltère (2kg) devant vous, les bras droits. Tourner le corps à droite et à gauche en gardant les bras droits devant vous.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	16;16;16	00:30