





















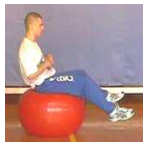


2. GAINAGE

Horaire	Exercices	Matériel	Contenu
		Tapis	Se positionner à quatre pattes sur les genoux, soulever les 2 genoux, garder la position 20" Même position avec un appui sur puis 1 seule main, garder la position 20"
		Tapis	Garder la position 20" en appui sur un genou, cuisse perpendiculaire au sol.
		Tapis	Garder la position 20" en appui sur un coude ou sur une main. Puis soulever une jambe.
		Tapis	Garder la position 20" en appui sur un coude.
			Garder la position 20"
		Tapis	Garder la position 20" en appui sur les 2 coudes. Puis soulever une jambe.
		Tapis	Garder la position 20" en appui sur les épaules.
		Tapis	Garder la position 20" en appui sur les épaules. Plier une jambe et pousser avec les 2 mains.
		Fitball	Se placer sur le Fitball sur les avants bras avec les pointes de pieds au sol. Prendre appui simultanément main droite - main gauche - av bras D - av bras G. 4x30"
		Fitball	Se placer sur le Fitball sur les avants bras avec les pointes de pieds au sol. Faire rouler le fitball Av-Ar,G-D. 4x30"
		Fitball	Allongé sur le dos, poser les talons sur le Fitball et lever le bassin de manière à ce que l'athlète forme une ligne droite entre genou-bassin-épaule. Les jambes doivent être légèrement fléchies. 4x15".

	Fitball	Épaules et bras au sol, placer les pieds sur le Fitball. Faire rouler le fitball sous les mollets. 4x15". Même exercice sans les bras.
	Fitball	Mains au sol, placer les pieds sur le Fitball. Faire rouler le fitball sur les tibias. 4x15".
	Fitball	Faire rouler le fitball le long du dos en pliant les jambes. 4x30". Même exercice sur une jambe.
	Fitball	Placer le dos sur le Fitball avec les pieds au sol. Prendre appui de l'épaule droite jusqu'à l'épaule gauche puis du coude droit jusqu'au coude gauche. 4x30".
	Fitball 1 ballon	Placer le dos sur le Fitball avec les pieds au sol. Faire des passes main gauche – main droite. 4x30".
	Fitball	Placer les épaules sur le Fitball avec les pieds au sol. Lever simultanément les jambes. 8x15"
	Fitball	Placer les cuisses sur le Fitball avec les mains au sol. Faire rouler le fitball des cuisses à la poitrine. 4x30"
	Fitball	Placer le Fitball sous le ventre avec les mains et les pieds au sol. Lever jambe droite - bras gauche, jambe G - main D puis laisser au sol une main ou un pied. 4x30".
	Fitball	Allongé sur le dos, poser les talons sur le Fitball et lever le bassin (ligne droite entre genou-bassin-épaule). Les jambes doivent être légèrement fléchies.
	Fitball	Se placer à cheval sur le Fitball avec les genoux pointés vers le sol et à la perpendiculaire du bassin. Maintenir l'équilibre en cherchant à serrer les jambes. 4x30".
	Fitball	Se placer à genoux les tibias sur le Fitball en alignant genou-bassin-épaule. Maintenir l'équilibre en compensant avec le bassin. 4x30".
	Fitball	S'asseoir sur le Fitball en levant les pieds du sol. Maintenir l'équilibre. Pour les débutants, poser les pieds contre un mur ou de s'aider des mains de chaque côté du fitball. Même exercice en faisant des passes. 4x30".