

Circuit Spécial Gainage

Echauffement des articulations, quelques squats et quelques mouvements de bras.

Circuit **45 sec d'effort par exercice, pas de pause entre les exos, 1min de récup la fin du circuit.**

Faire le circuit **2 à 3 fois.**

Respiration régulière.

1) Gainage sur les coudes en levant alternativement pied droit et pied gauche.

Variante : même exo sur les genoux !

Contrôler la descente de la jambe.

Respiration régulière.



2) Mountain Climber (Droit devant). Bras tendus au sol, montées de genou droit devant.

Respiration régulière.



3) Gainage sur les coudes en allant chercher alternativement pied droit et pied gauche sur les côtés ou les deux pieds en même temps.

Variante : même exo sur les genoux !

Respiration régulière.

4) Mountain Climber (Genou vers main opposée). Bras tendus au sol, montées de genou vers la main opposée.

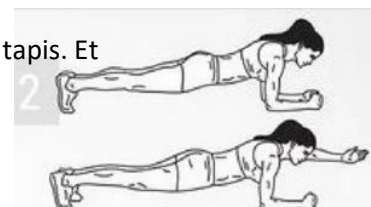
Respiration régulière.

5) Gainage sur les coudes en allant chercher alternativement en tendant bras droit et bras gauche.

Variante : même exo sur les genoux !

Ne pas bouger les épaules au maximum. Garder le bassin fixe et les épaules face au tapis. Et contrôler le mouvement du bras. On ne se précipite pas.

Respiration régulière.



6) Mountain Climber (Genou en ouvrant la hanche vers l'extérieur de la main). Bras tendus au sol, montées de genou en ouvrant sur les côtés tel un merveilleux lézard ou crapaud.

Respiration régulière.

7) Gainage Bras et Jambe opposés.

Sur les genoux. Mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Relâcher la nuque et la tête.

Tendre bras droit et jambe gauche. Se grandir un maximum. Maintenir la position

Respiration régulière.

- Bras droit / Jambe gauche. Maintenir 45 sec et sans pause passer à :

- Bras gauche / Jambe droite.

Respiration régulière.



8) Jambes fléchies à 90°.

- Tendre jambe droite et garder jambe gauche fléchie à 90°. 45 sec d'effort.

Pause de 15 sec

- Même chose mais inversée. Tendre jambe gauche et garder jambe droite fléchie à 90°. 45 sec d'effort.

Respiration régulière.

9) Jambes tendues devant soi à 45°. Décoller la nuque et la maintenir avec les mains. Possibilité de mettre les mains sous les lombaires ou de fléchir légèrement les jambes si ça tire trop dans le bas du dos.

Variante plus difficile : Tendre les bras derrière soi à 45°

- Battements pendant 30 sec. 15 sec de pause.

- Croisements pendant 30 sec. 15 sec de pause.

- Immobile pendant 30 sec.

Respiration régulière.

10) Gainage côté.

Coude sous épaule. Possibilité de poser l'autre main au sol si ça tire trop dans l'épaule.

3 options possibles de la plus facile à la plus difficile.

- sur genou

- sur tranche des pieds (pieds l'un sur l'autre ou l'un devant l'autre)

- sur tranche des pieds avec mouvements de bassin en allant toucher le tapis et remonter

Respiration régulière

11) Gainage classique coudes et pointes de pieds (variante sur les genoux)

Tenir le plus longtemps possible !!!!!!!!!!!!!!!

