
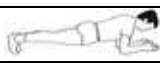


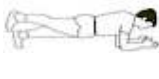
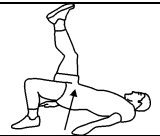


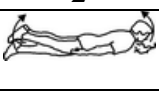
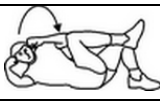


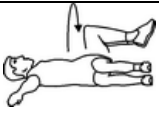




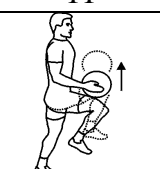



Période / Date	S Abdos	Type	
Libellé	Renforcement abdominal et lombaire		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Gainage statique					
Intensité de W	-	Nombre de Répétitions	3 à 6 x (10 à 40sec ou 10 à 20 rép.)	Récup. entre répétitions et exercices	20sec
1	Gainage antérieur		2	Gainage postérieur	
	>> Maintien en position statique			>> Maintien en position statique	
3	Gainage latéral		4	Gainage antérieur	
	>> Maintien en position statique >> Faire les 2 cotés			>> Maintien en position statique sur 3 appuis >> Faire les 2 cotés	
5	Gainage postérieur		6	Gainage latéral	
	>> Maintien en position statique >> Faire les 2 cotés			>> Maintien en position statique >> Faire les 2 cotés	
Gainage dynamique					
1	Renforcement antérieur partie haute		2	Renforcement postérieur	
	>> Relevés de buste			>> Relevés de buste et jambes	
3	Renforcement latéral		4	Renforcement antérieur partie basse	
	>> Relevés de buste avec coude sur genou opposé			>> Relevés de jambes pliées	
5	Renforcement postérieur		6	Renforcement latéral	
	>> Relevés de buste en pont			>> Roulements de hanches avec jambes pliées ou tendues	
7	Rameur		8	Pédalage obliques	
	>> Synchroniser le mouvement rapprochant le buste des genoux en restant équilibré			>> Synchroniser le mouvement rapprochant le genou du coude en restant équilibré	
9	Renforcement antérieur mvts plio		10	Renforcement obliques mvts plio	
	>> Réception – relance d'un ballon avec les pieds stables au sol			>> Réception – relance d'un ballon avec les pieds stables au sol	
11	Gainage en déplacements		12	Gainage en déplacements	
	>> Marcher lentement en montant les genoux et en conservant le MDB au niveau de l'abdomen			>> Avec les mains au-dessus de la tête, marcher lentement en montant les genoux et en s'inclinant de chaque coté	