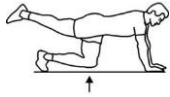

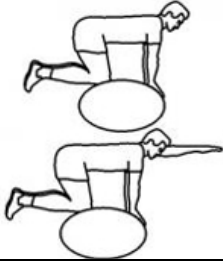
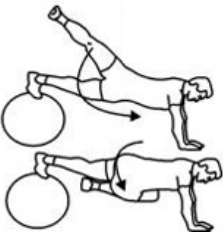
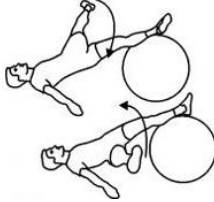

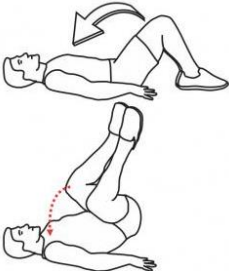
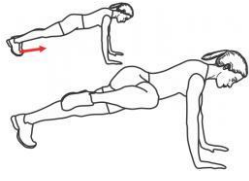
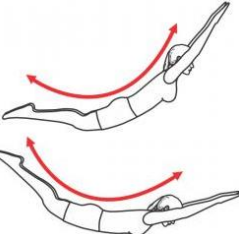


Période / Date	Gainage – Niveau 2	Type	
Libellé	Renforcement abdominal et lombaire Stabilisation sur swissball et exercices dynamiques		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Niveau 2

Intensité de travail	-	Nombre de tours et temps	2 à 4 tours de 1mn par atelier	Récup. entre ateliers	40sec
1		Exercice de stabilisation	2	Exercice de stabilisation	
		Sur swissball Position sur 2 appuis opposés - jambe et corps tendus et alignés -- garder les abdos tendus, le dos droit et la tête alignée avec le corps - maintenir la position		Sur swissball Position sur 4 appuis, mains et genoux – maintenir la position – lever 1 bras tendu si l'équilibre est maintenu	
3		Exercice de stabilisation	4	Exercice de stabilisation	
		Sur swissball Poitrine face au sol, rotation des hanches avec 1 pied en appui sur le ballon - garder les abdos tendus et les bras droits - bonne élévation de la jambe		Sur swissball Epaules collées au sol, rotation des hanches avec 1 pied en appui sur le ballon – la jambe est tendue et suit un arc de cercle important - garder les abdos tendus et les bras droits	
5		Exercice dynamique	6	Exercice dynamique	
		Allonger sur le dos et jambes tendues au sol – remonter une jambe tendue vers le plafond – garder le dos au sol – revenir à la position de départ - alterner		Allonger sur le dos et jambes fléchies – relever les jambes et amener les genoux vers une épaules – revenir à la position de départ - alterner	
7		Exercice dynamique	8	Exercice dynamique	
		En appui facial sur 4 appuis – mains et pointes de pieds – jambes et dos droits – lever le genou vers l'extérieur et l'amener vers l'épaule		Coucher sur le ventre, lever les jambes et le haut du corps - balancer le corps en vous aidant des jambes et du haut du corps	