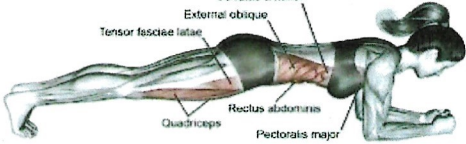
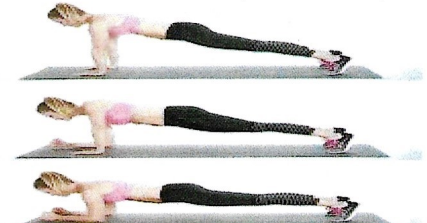
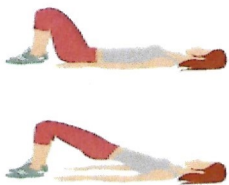
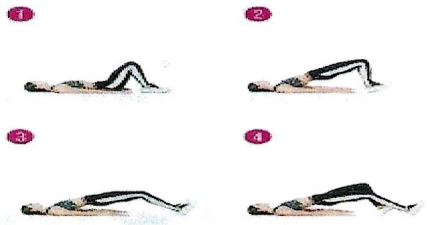
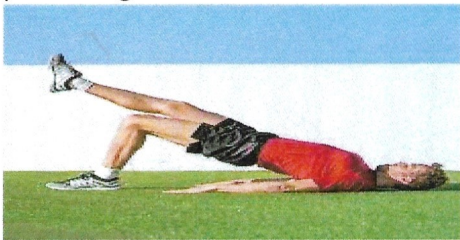


Circuit Gainage

Planche de face Tenir 30'' à 1'	Niveau 1 	Niveau 2 Faites glisser les épaules vers l'avant puis revenir 	Niveau 3 Effectuez des montées/descentes en passant des coudes aux mains Le bassin doit être le plus stable possible 
Planche latérale Tenir 30'' à 45''	Niveau 1 Tenir la position puis changer de côté 	Niveau 2 Effectuez les rotations d'un côté puis changez Side Plank Rotations 	Niveau 3 Effectuez une élévation de la hanche 
Gainage chaîne postérieure Tenir 30'' à 1'	Niveau 1 Maintenir la position haute en poussant les pieds dans le sol 	Niveau 2 Marchez 4 pas en avant puis en arrière 	Niveau 3 Tenir la moitié du temps de travail sur 1 jambe puis changer. Ecrasez le talon dans le sol 

Réaliser 3 à 5 tours des 3 exercices en choisissant le niveau approprié.

Enchaînez les 3 exos puis prenez 1' à 2' de pause entre les tours

Challengez-vous de semaines en semaines !

Une fois que le niveau 3 est maîtrisé sur 1' revenez vers moi :p