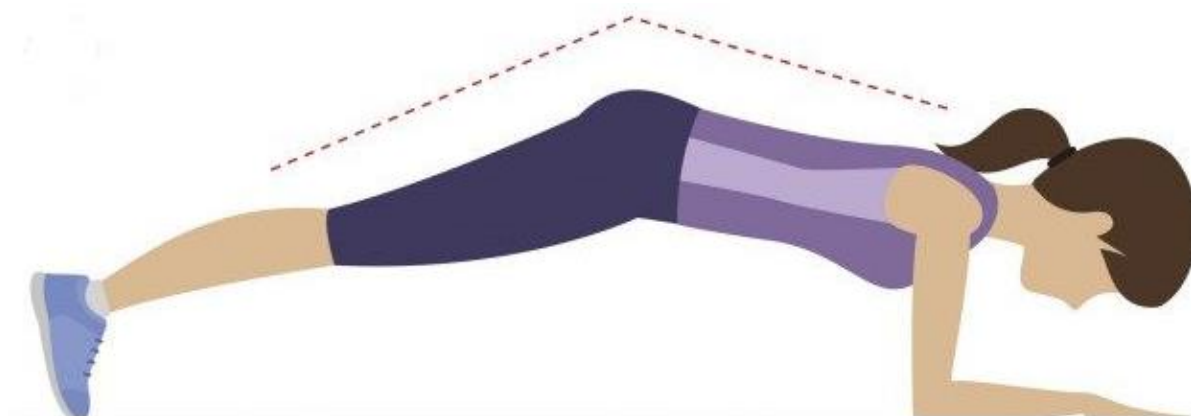




Programme Gainage - Abdos

Avant de réaliser les séries :

- Assurez-vous de n'avoir aucune douleur particulière (Nuque, dos, jambes)
- L'ordre : en position à genoux, contracter les muscles fessiers, se mettre en position de planche, relâcher les muscles fessiers. (Ne pas creuser le bas du dos, il vaut mieux que le corps forme une « pyramide » qu'un « hamac » (Sinon on comprime les vertèbres et ça accentue le risque de hernie discale etc...)
- Bien respirer pendant l'effort 😊
- Dans chaque position, penser à se grandir un maximum, comme si l'on voulait que la tête touche le mur en face (la tête tire le corps vers l'avant mais le corps ne bouge pas) et pousser les talons vers l'arrière. Un léger étirement peut se faire ressentir derrière les genoux.
- Les épaules sont dans l'alignement des coudes, comme sur l'image :



Si vous éprouvez de la facilité dans les séries, vous pouvez faire l'effort de ramener les coudes et les genoux vers le centre du corps, cela va augmenter l'intensité et la sensation au niveau de la ceinture abdominale. Dans la colonne difficulté notez votre appréciation afin de marquer l'évolution, c'est pour vous-même, soyez sincères ! (**F** : Facile, **M** : Moyen, **D** : Dur)

' = minute ; '' = secondes ; R = Repos

Jour	Consigne	Détail	Difficulté
1	3x30'' R entre les séries : 20''	Sur les deux coudes	
	3x30'' R entre les séries : 30''	''	
	3x30'' R entre les séries : 40''	''	
2	3x30'' R entre les séries : 20''	Sur les deux coudes	
	3x30'' R entre les séries : 30''	''	
	3x40'' R entre les séries : 40''	''	
3	5x20'' R entre les séries : 20''	Sur les deux coudes	
	4x30'' R entre les séries : 30''	''	
	3x40'' R entre les séries : 40''	''	
4	5x20'' R entre les séries : 20''	Sur les deux coudes	
	4x20'' R entre les séries : 20''	Sur le coude droit / gauche (20'' droit 20'' gauche x2)	
	4x30'' R entre les séries : 30''	Sur les deux coudes	
	4x20'' R entre les séries : 20''	Sur le coude droit / gauche (20'' droit 20'' gauche x2)	
	1x à l'échec Tenir le plus longtemps possible et noter le temps	Sur les deux coudes	T =
5	Repos	Repos	
6	6x30'' R entre les séries : 30''	Couché sur le dos, lever les jambes tendues à 20 cm du sol /!\ Ne pas creuser le dos ! Si dos creux, lever les jambes plus haut	
	6x30'' R entre les séries : 30''	Lever les épaules à 10 cm /!\ La nuque reste étirée, regard et pectoraux vers le plafond	

7	Repos	Repos	
---	-------	-------	--

Jour	Consigne	Détail	Difficulté
8	5x30 '' R entre les séries : 30''	Sur les deux coudes	
	4x40'' R entre les séries : 40 ''	"	
	3x50'' R entre les séries : 40''	"	
9	5x30 '' R entre les séries : 30''	Sur les deux coudes	
	4x40'' R entre les séries : 40 ''	"	
	3x50'' R entre les séries : 40''	"	
10	5x30 '' R entre les séries : 30''	Sur les deux coudes	
	4x40'' R entre les séries : 40 ''	"	
	3x50'' R entre les séries : 40''	"	
11	5x30 '' R entre les séries : 30''	Sur les deux coudes	
	4x30'' R entre les séries : 30''	Sur le coude droit / gauche (20'' droit 20'' gauche x2)	
	4x40'' R entre les séries : 40''	Sur les deux coudes	
	4x30'' R entre les séries : 30''	Sur le coude droit / gauche (20'' droit 20'' gauche x2)	
	1x à l'échec Tenir le plus longtemps possible et noter le temps	Sur les deux coudes	T =
12	Repos	Repos	

13	<p>6x40'' R entre les séries : 30''</p> <p>6x40'' R entre les séries : 30''</p>	<p>Couché sur le dos, lever les jambes tendues à 20 cm du sol</p> <p>/!\ Ne pas creuser le dos ! Si dos creux, lever les jambes plus haut</p> <p>Lever les épaules à 10 cm</p> <p>/!\ La nuque reste étirée, regard et pectoraux vers le plafond</p>	
14	Repos	Repos	