

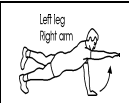
Programme de gainage et de stabilisation
préparé par Jonathan Chevrier

jonathan.chevrier@hotmail.com

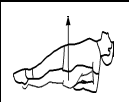
Jour 1

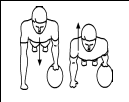
Alterner les circuits d'une séance à l'autre de 2 à 4 fois/semaine

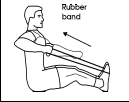
Jour 2

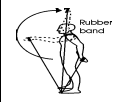
1		Exercice: Gainage bras/jambes alternés					
		Maintenir la position des membres élevés pendant 5 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		2	3	3			
Répétitions		12	16	18			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		2	4	4,5			

2		Exercice: Rotation tronc assis jambes élevées					
		Maintenir la contraction concentrique pendant 2 secondes à chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		2	3	3			
Répétitions		16	20	30			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		3,2	6	9			

3		Exercice: Gainage planche inversée					
		Elever le bassin le plus haut possible et maintenir la position pendant la durée demandée.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		2	3	3			
Répétitions		30sec	45 sec	60 sec			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		1	2,25	3			

4		Exercice: Push-up sur ballon bras alternés					
		Maintenir la position excentrique pendant 2 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		2	3	3			
Répétitions		12	10	10			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		2,4	3	3			

5		Exercice: Tirade horizontale avec élastique					
		Maintenir la position concentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		2	3	3			
Répétitions		15	12	10			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		3,5	4,2	3,5			

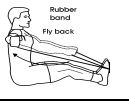
6		Exercice: Élévation frontale complète avec élastique					
		Maintenir la contraction permettant à l'omoplate de rester immobile.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		2	3	3			
Répétitions		30	24	20			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		4	4,8	4			

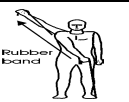
7		Exercice: Coiffe des rotateurs avec élastique (front.)					
		Le coude doit rester immobile pendant la durée totale de l'exercice.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		2	3	3			
Répétitions		30	24	20			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		4	4,8	4			

8		Exercice: Double crunch avec ballon					
		Maintenir la position concentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		2	3	3			
Répétitions		12	15	18			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		2,8	5,25	6,3			

TEMPS de la séance (min)	22,9	34,3	37,3
--------------------------	------	------	------

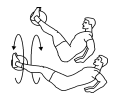
1		Exercice: Push-up mains alternées vers l'avant					
		Maintenir la position excentrique pendant 2 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		3	2	2			
Répétitions		10	12	16			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		3	3,6	3,2			

2		Exercice: Fly inversé					
		Maintenir la position concentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		3	2	2			
Répétitions		10	12	15			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		3,5	2,8	3,5			

3		Exercice: Élévation 45° épaule					
		Maintenir la position concentrique pendant 2 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		3	2	2			
Répétitions		20	26	30			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		6	5,2	6			

4		Exercice: Rotation interne coude 90°					
		Garder le coude immobile pendant la durée totale de la série.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		3	2	2			
Répétitions		20	26	30			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		6	5,2	6			

5		Exercice: Obliques russes inversés					
		Maintenir la position excentrique pendant 2 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		3	2	2			
Répétitions		12	16	20			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		3,6	3,2	4			

6		Exercice: Rotation complète avec ballon/Abdominaux					
		Diviser le nombre de division par 2 pour effectuer des cercles de chaque côté					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		3	2	2			
Répétitions		10	12	16			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		2	1,6	2,1			

7		Exercice: Levé de jambe au sol					
		Maintenir la position excentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		3	2	2			
Répétitions		12	16	20			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		4,2	3,7	4,7			

8		Exercice: Extension dorsale au sol avec bras/jambes					
		Maintenir la position concentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.					
		Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3
Séries		3	2	2			
Répétitions		12	16	20			
Repos/séries		n/a	n/a	n/a			
Temps total		4,2	3,7	4,7			

TEMPS de la séance (min)	32,5	29,07	34,17
--------------------------	------	-------	-------