

Programme de gainage et de stabilisation
préparé par Jonathan Chevrier

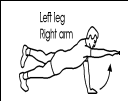
jonathan.chevrier@hotmail.com

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			


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			

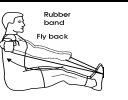
2



Exercice: 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			

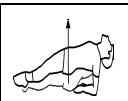
2



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			

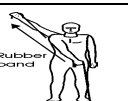
3



Exercice: Gainage planche inversée
Élever 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			

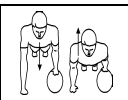
3



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: 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			

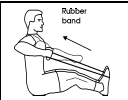
4



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			

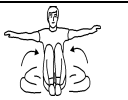
5



Exercice: 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			

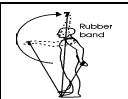
5



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: 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			


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			

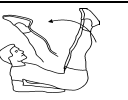
7



Exercice: 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			


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: 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			

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)	22,9	34,3	37,3
--------------------------	------	------	------

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