


SEANCE GAINAGE N°2

Touche bassin au sol en appui sur coude

1

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 8 répétitions / côté

Gainage assis + jambe en flex/ext

4

Repos Kg



T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes / jambe

Appui dorsal + élévation jambe + kick

7

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes / jambe

Appui dorsal sur mains + élévation jambe

10

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes / jambe

Gainage assis + jambe en flexion

2

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 30 secondes

Appui dorsal sur coudes + élévation jbe

5

Repos Kg



T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes / jambe

Gainage 1 bras / 1 jambe

8

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes / côté

“V”

11

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes

Appui latéral sur main / 1 jambe

3

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes / côté

Appui latéral sur coude et jbe extérieure

6

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes / jambe

Appui dorsal sur mains + élévation jambe

9

Repos Kg




T.C. T.J. T.E.

Entr: 20 secondes / jambe

Touche bassin au sol en appui sur main

12

Repos Kg



T.C. T.J. T.E.

Entr: 8 répétitions / côté