

SEANCE GAINAGE N°1


Appui sur coude

1

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 30 secondes




Élévation jambe

2

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 20 secondes / jambe



Gainage couché dorsal

3

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 30 secondes



Appui latéral sur coude

4

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 30 secondes / côté



Appui dorsal sur coude

5

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 20 secondes




Élévation des jambes

6

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 30 secondes / côté




Appui latéral sur coude / 1 jambe

7

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 20 secondes / côté




Extension dorsale

8

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 30 secondes




Élévation 1 bras en appui sur coude

9

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 20 secondes / bras



Appui dorsal sur mains

10

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 30 secondes




Spiderman

11

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 30 secondes



Monter / Descendre Coude / Mains

12

Repos Kg

T.C. T.L. T.E.

Entr: 30 secondes

