

EXERCICES GAINAGE

Avec ballon

1 min 30

- Assis ; on reste stable
- Assis ; stable en levant une jambe
- Ballon sous les épaules ; maintien



- Ballon sous les tibias ; on maintient avec les bras tendus
- Ballon sous le ventre ; on maintient en levant les bras
- Autres :



Gainage sans ballon

5 séries, 1 min 30, 1min30 entre les séries

- Sur les deux avant-bras



- Coté droit
- Côté gauche

