

## La musculation/gainage à travailler pendant l'été :

2 à 3 séances de 10 à 15min par semaine à faire après un petit échauffement en footing ou vélo .

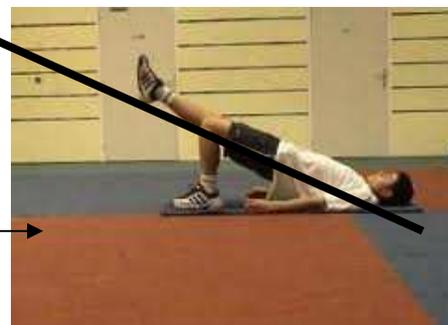
- dorsaux :



Position à tenir pendant 20s à 1min.

Le corps doit être aligné des épaules aux genoux avec les bras alignés le long du corps.

Les variantes sont à réaliser lorsque les positions de base sont tenues facilement 30s.



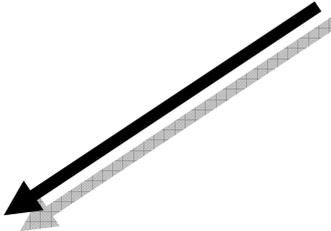
Roudneff



D'abord en statique puis avec mouvement.

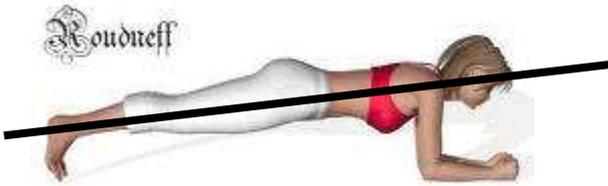


- Gainage latéral :



Les positions se travaillent en statique 20s à 1min. On passe d'une position à l'autre quand la première position est tenue 30s assez facilement. Pour être sûr d'avoir le corps bien aligné, au début, faites les exercices à 2 ou devant un miroir.

- Frontal :



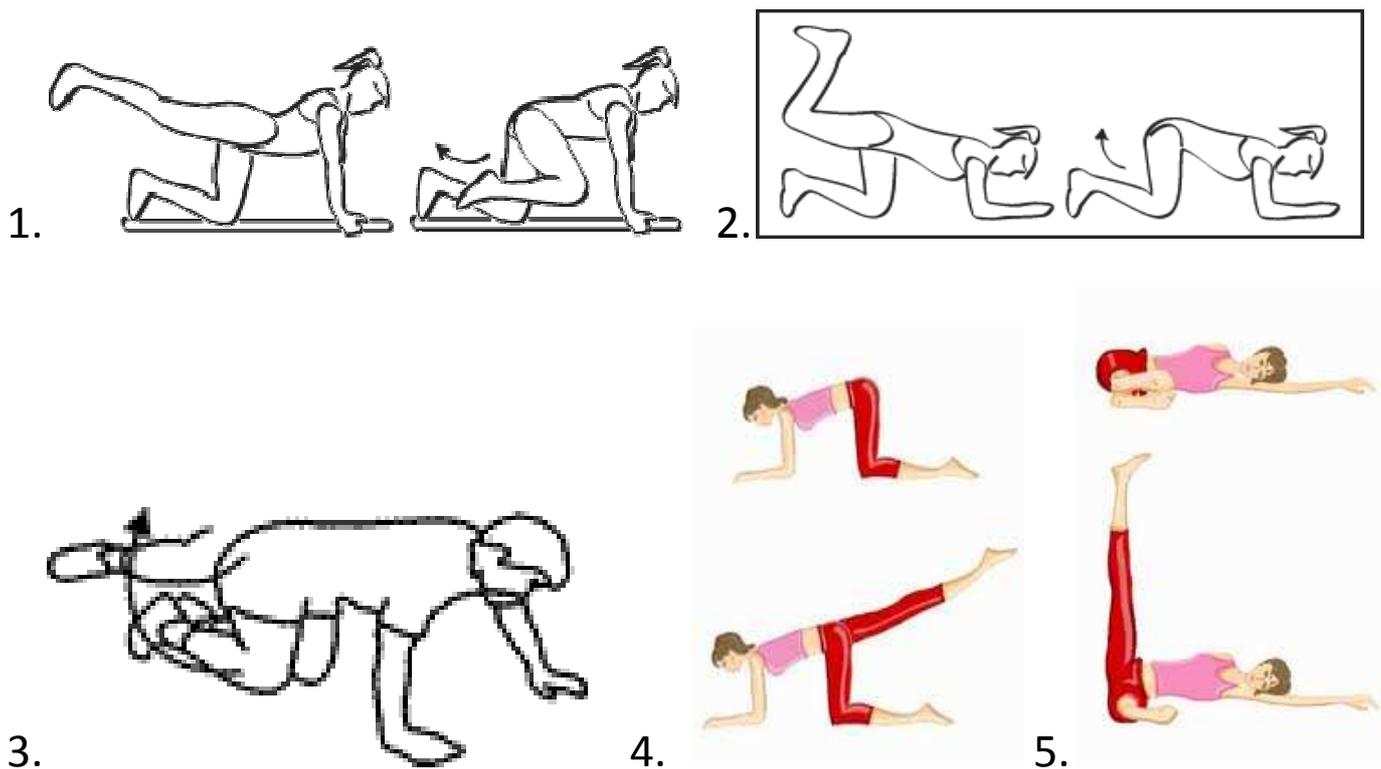
Position statique 30s à +. Avec le corps en ligne des pieds à la tête. Pour être sûr d'avoir la tête correctement placée, regardez vos mains (erreur sur l'image).



Varier les positions, un bras en l'air, puis une jambe, puis bras-jambe opposé.  
 Varier également les appuis : sur les coudes, les mains.  
 Pensez à adapter votre respiration : trop dur en apnée 😊 !



- Fessiers et cuisses : 15 répétitions chaque exercice et chaque jambe.



- Abdos dynamiques : 15 à 30 répétitions de chaque exercice.

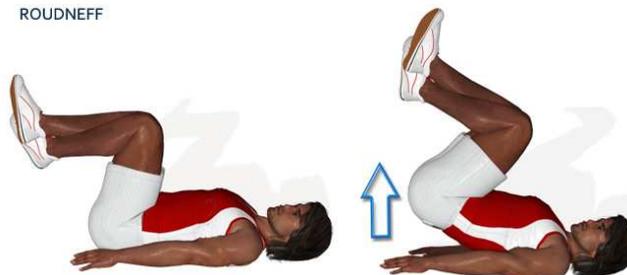
ROUDNEFF 3D



Roudneff 3D



ROUDNEFF

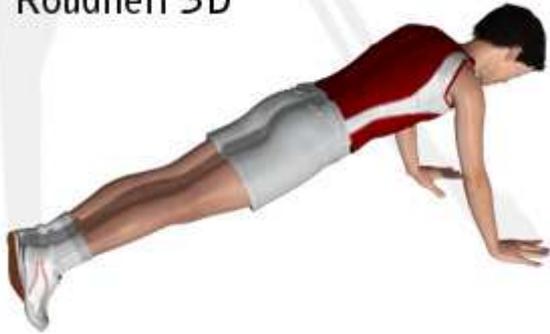


Roudneff 3D



- Pompe avant et arrière :

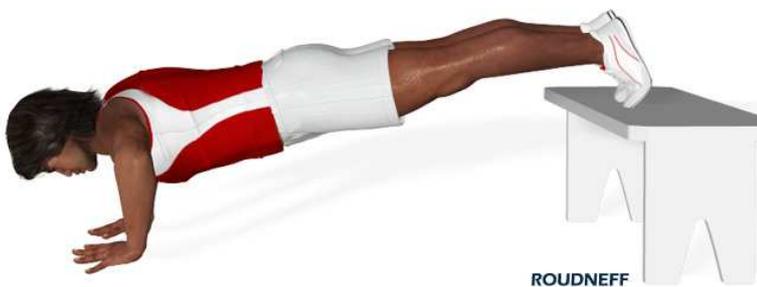
Roudneff 3D



Travailler toujours des pompes avant et arrière pour garder l'ensemble du corps harmonieux.

Varier la position des pieds (a faire sur les genoux si c'est trop difficile au début pour en faire plusieurs) : pieds serrés, écartés, appui un pied, en hauteur, sur ballon...

Varier également les appuis mains : plus ou moins serrées, appuyés sur ballon...



ROUDNEFF

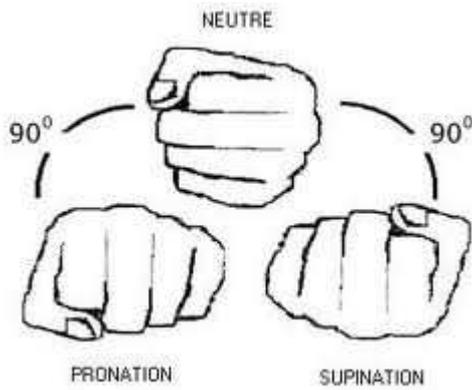
ROUDNEFF



*Pompes sautées alternées sur ballon*

Les variantes des exercices se font lorsque les pompes traditionnelles sont « facile » à réaliser : au moins 15 pompes enchainées et ainsi de suite pour arriver aux exercices les plus difficiles comme les aller retour avec ballon.

• Traction :



L'exercice le plus dur mais avec lequel on progresse rapidement ! Pour cela, varier les prises de mains : pronation ou supination, traction complète (image4), à 90°, en statique... et n'hésitez pas à vite passer d'une variante à l'autre... 8 répétitions et on change de variante !!

- 1 : pieds posés
- 2 : saut avant la traction
- 3 : traction avec élastique qui soutient poids
- 4 : traction normale ou 90°
- 5 : traction en stato-dynamique

