

INTRODUCTION	04
Renforcer ses abdos, oui, mais pas n'importe comment !	04
Comprendre et maîtriser le gainage	04
Le gainage, une méthode formidable pour un corps fort et en bonne santé	06
AVANT LA PRATIQUE	07
Par où commencer ?	07
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR...	08
4 objectifs selon vos besoins et vos envies	08
PROGRAMMEZ VOS SÉANCES	10
Comment planifier ses séances ?	10
Vos besoins en fonction de votre niveau	11
Mon programme sur 10 semaines	11
Quelques règles communes à toutes vos séances	13
Résumé d'une séance	13

**LE GAINAGE DE BASE (NIVEAU +)**

Les 10 séances

14

**GAINAGE EN INSTABILITÉ (NIVEAU ++)**

Les 10 séances

34

**GAINAGE DEBOUT (NIVEAU ++)**

Les 10 séances

54

**CHANGEMENT DE COURBE CORPORELLE (NIVEAU +++)**

Les 10 séances

76



CIRCUIT

3

PRÉPARATION

1

30 SECONDES

**Planche faciale
sur les avant-bras/pieds**

En appui sur les avant-bras, les coudes sous les épaules. Engagez les abdos et décollez les genoux du sol pour prendre appui sur les pointes de pieds. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez la colonne et gardez une respiration fluide.

2

30 SECONDES

Planche faciale sur les mains/pieds

En appui sur les mains, celles-ci se trouvant sous les épaules. Engagez les abdos et décollez les genoux du sol pour prendre appui sur les pointes de pieds. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez la colonne et gardez une respiration fluide.

3

20 SECONDES X2

Planche latérale sur les coudes/genoux, lever la jambe du dessus

En position de gainage latéral, en appui sur un avant-bras et les genoux. Engagez les abdos et décollez la jambe du dessus pendant 20 secondes. Gardez une respiration fluide et le bassin bien haut.

4

20 SECONDES X2

(enchaîner les deux sans récupération)

SOIT 40 SECONDES

**Planche dorsale sur les épaules/
pieds, lever une jambe**

En position de planche dorsale, en appui sur les épaules et sur les pieds, jambes fléchies. Les bras sont tendus et positionnés le long du corps. Engagez les abdos et décollez la jambe droite tendue pendant 20 secondes. Reposez la jambe. Décollez la jambe gauche tendue pendant 20 secondes. Allongez la colonne et gardez une respiration fluide.

**FAIRE 3 FOIS LE CIRCUIT
AVEC 20 SECONDES
DE RÉCUPÉRATION ENTRE
CHAQUE EXERCICE, PUIS FAIRE
1 MINUTE DE RÉCUPÉRATION.
REFAIRE UNE QUATRIÈME FOIS
LE CIRCUIT SANS REPOS
ENTRE LES EXERCICES.**



CIRCUIT 3



1



2



3



4





CIRCUIT 2

1

10 SECONDES

(enchaîner sans récupération les deux jambes),
soit 20 secondes x2

Planche faciale sur les avant-bras/ pieds : battements de jambes

En position de gainage facial, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds. Engagez les abdos et décollez une jambe du sol pour faire des petits mouvements de haut en bas pendant 10 secondes, puis reposez-la. Décollez l'autre jambe et faites le même mouvement pendant 10 secondes. Gardez une respiration fluide.

2

30 SECONDES

Planche faciale sur les avant-bras/ pieds

En appui sur les avant-bras, les coudes se trouvent sous les épaules. Engagez les abdos et décollez les genoux du sol pour prendre appui sur les pointes de pieds. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez la colonne et gardez une respiration fluide.

3

20 SECONDES X2

Planche latérale sur les coudes/pieds, fessiers relevés

En position de gainage latéral, en appui sur un avant-bras et les tranches de pieds. Engagez les abdos et décollez les fessiers du sol. Redescendez le bassin sans toucher le sol et recommencez pendant 20 secondes. Gardez une respiration fluide et le bassin bien haut.

4

30 SECONDES

Planche dorsale sur les épaules/pieds avec mouvements de bras

En position de planche dorsale, en appui sur les épaules et sur les pieds, jambes tendues. Engagez les abdos et décollez les bras du sol pour les amener à hauteur de votre tête. Touchez le sol, puis ramenez-les le long du corps. Recommencez ce mouvement pendant 30 secondes. Allongez la colonne et gardez une respiration fluide.

**FAIRE 3 FOIS LE CIRCUIT
AVEC 20 SECONDES
DE RÉCUPÉRATION ENTRE
CHAQUE EXERCICE, PUIS FAIRE
1 MINUTE DE RÉCUPÉRATION.
REFAIRE UNE QUATRIÈME FOIS
LE CIRCUIT SANS REPOS
ENTRE LES EXERCICES.**



CIRCUIT 2



1



2



3



4