

## Séance 9 Gym tonique On garde la forme

04-10 Avril 2020 (Abdos)

### Gainage :

30 seconde sur les coudes dynamique, 30 seconde sur le côté D, 30 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes dynamique.

1min de récupération.

30 seconde sur les coudes, 30 seconde sur le côté D costal dynamique, 30 seconde sur le côté G costal dynamique, 30 seconde sur les coudes.

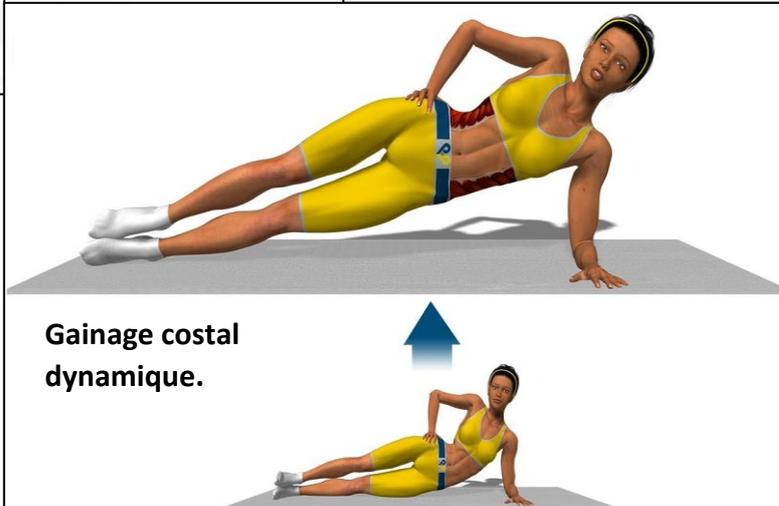
1min de Récupération.

30 seconde sur les coudes dynamique, 30 seconde sur le côté D, 30 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes dynamique.

#### **Gainage coude ventral dynamique.**



#### **Gainage costal et Gainage ventral**



#### **Gainage costal dynamique.**

**Consignes :** les changements de positions se font sans pause. Gainage ventral dynamique, changer de pied le plus fois possible durant les 30 secondes. Gainage costal dynamique, ne pas reposer le bassin au sol entre chaque mouvements.

Hydratez-vous.

2min de pause.

### Fessiers:

30 secondes jbe D.

30 secondes jbe G.

30 secondes de récupérations.

30 secondes jbe D.

30 secondes jbe G.

30 secondes de récupérations.

30 secondes jbe D.

30 secondes jbe G.

30 secondes de récupérations.

30 secondes jbe D.

30 secondes jbe G.

#### **Fessiers.**



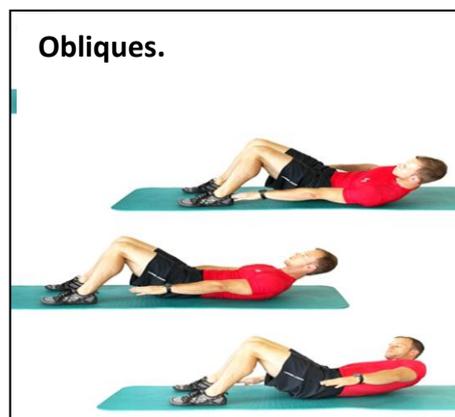
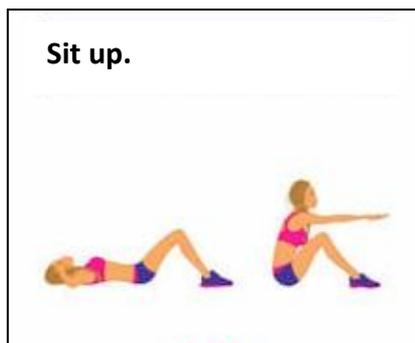
**Consignes :** Monter et descendre le bassin, sans le reposer au sol entre chaque mouvements.

Hydratez-vous.

3min de pause.

### **Abdominaux:**

- 30 secondes sit up.
- 30 secondes obliques.
- 30 secondes genoux.
- 30 secondes jambes tendues.
- 20 secondes sit up.
- 20 secondes obliques.
- 20 secondes genoux.
- 20 secondes jambes tendues.
- 10 secondes sit up.
- 10 secondes obliques.
- 10 secondes genoux.
- 10 secondes jambes tendues.



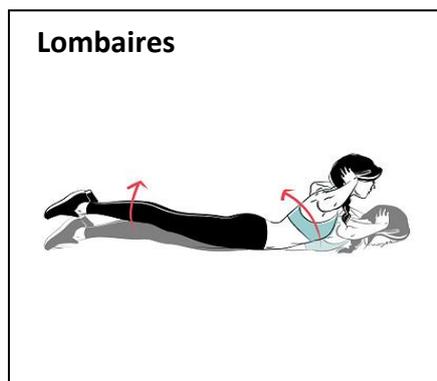
**Consignes : les changements de positions se font sans pause.**

Hydratez-vous.

3min de pause.

### **Lombaires :**

- 10 montées.
- 20 secondes de récupérations.
- 10 montées.

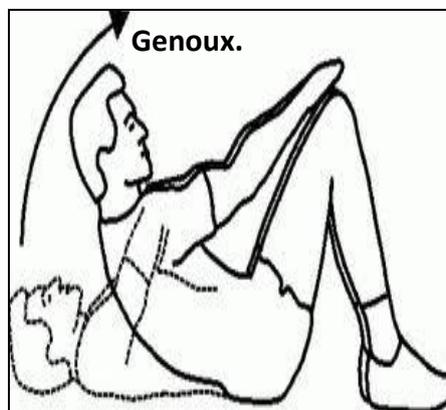


**Consignes : être le plus droit possible du début à la fin, ne pas reposer les pieds et la tête entre chaque mouvements.**

Hydratez-vous

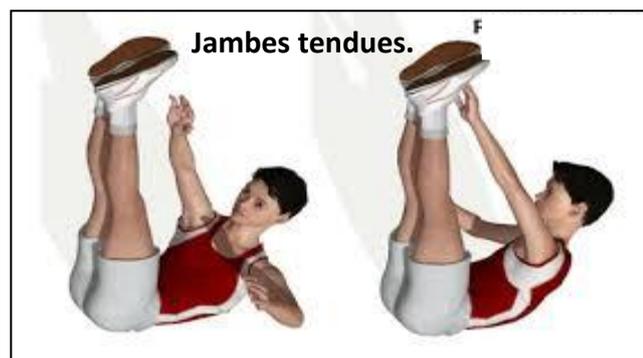
### **Abdominaux:**

- 30 secondes sit up.
- 30 secondes obliques.
- 30 secondes genoux.
- 30 secondes jambes tendues.
- 20 secondes sit up.
- 20 secondes obliques.
- 20 secondes genoux.
- 20 secondes jambes tendues.
- 10 secondes sit up.
- 10 secondes obliques.
- 10 secondes genoux.
- 10 secondes jambes tendues.



**Consignes : les changements de positions se font sans pause.**

Hydratez-vous.



**Fin de séance.**

Adrien ALIX