



www.lotus-bouche-cousue.fr

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Programme gainage

Voici des idées de postures de gainage.

L'idéal est de faire 5 séries de 30 secondes à 1 minute, entrecoupées de 30 secondes de récupération entre chaque série, 2 à 3 fois par semaine.

Tous les détails sur le blog.

Positions de gainage

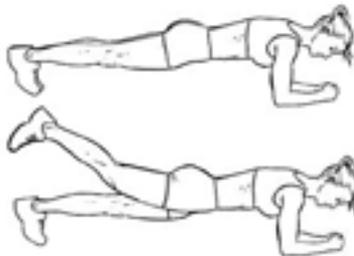
- La série dure 30 secondes à 1 minute + un temps de récupération de 30 secondes -

Planche



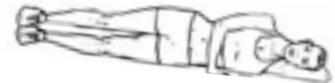
30 secondes
à 1 minute

Planche jambe



10 à 30 répétitions
/ côté

Soulevé de jambes



Le bassin ne bouge pas, seules
les jambes se relèvent.

30 secondes
à 1 minute / côté

Planche sur bras



30 secondes
à 1 minute

Escaladeur croisé



En planche sur les mains, genou
vers bras opposé

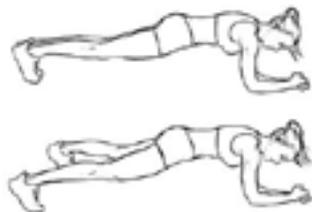
10 à 30 répétitions
/ côté

Pont statique sur une jambe



30 secondes
à 1 minute / côté

Planche Jack



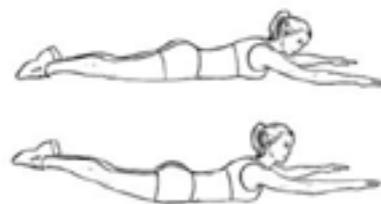
10 à 30 répétitions
/ côté

La chaise



30 secondes
à 1 minute

Superman



30 secondes
à 1 minute

Swiss Ball



30 secondes
à 1 minute

Pont statique



Contracter les fessiers le plus haut possible

30 secondes
à 1 minute

Planche côté



30 secondes
à 1 minute / côté

Le chien-oiseau



30 secondes
à 1 minute / côté

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être