

# Lotus & Bouche Cousue

Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être

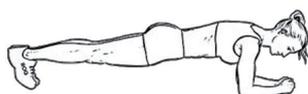
## Programme gainage

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.

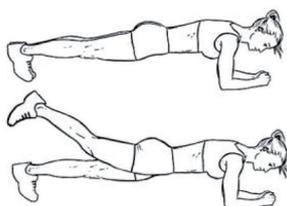
Tous les détails sur le blog.

### Planche



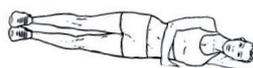
30 secondes  
à 1 minute

### 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

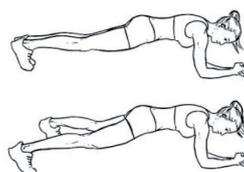
10 à 30 répétitions  
/ côté

### Pont statique sur une jambe



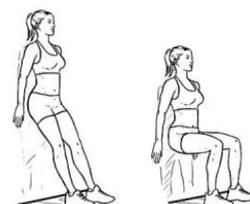
30 secondes  
à 1 minute / côté

### Planche Jack



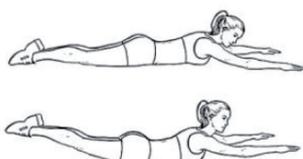
10 à 30 répétitions  
/ côté

### La chaise



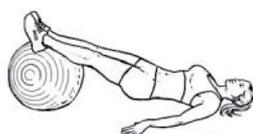
30 secondes  
à 1 minute

### 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