

Gainage : construire une sangle abdominale solide

Plan détaillé · 3 séances par semaine · 8 semaines

Bloc 1 - Semaines 1 à 4 : le contrôle - 3 séances par semaine

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Dead bug	3	8 par côté	60 s
Gainage ventral	3	30 s	60 s
Gainage latéral	3	20 s par côté	60 s
Superman	3	10	60 s
Pont fessier	3	12	60 s

Critère de passage : 45 secondes de planche sans que le bassin descende, et 30 secondes de gainage latéral des deux côtés.

Bloc 2 - Semaines 5 à 8 : la charge - 3 séances par semaine

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Hollow body	3	20 s	60 s
Roue abdominale	3	6	90 s
Gainage bras avancés si la roue n'est pas encore accessible.			
Gainage latéral, bras tendu	3	30 s par côté	60 s
Crunch inversé	3	12	60 s
Remplacer par le relevé de genoux suspendu si vous disposez d'une barre.			
Superman	3	20 s en maintien	60 s

Critère de passage : Tenir le hollow body 30 secondes sans que le bas du dos se décolle.

Les mouvements

Position de départ à gauche, position d'arrivée à droite.

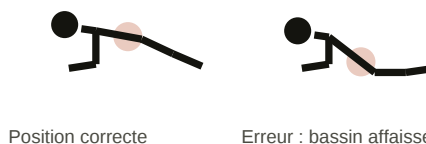
Dead bug



Départ

Arrivée

Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé

Gainage latéral



Position correcte



Erreur : hanches basses

Superman



Départ



Arrivée

Pont fessier



Départ



Arrivée

Hollow body



Position correcte



Erreur : dos décollé

Roue abdominale



Départ



Arrivée

Crunch inversé



Départ



Arrivée

Exécution des mouvements, erreurs fréquentes et progressions : coach-sportif.info

Ce document ne remplace pas un avis médical. En cas de douleur, consultez un professionnel de santé.