



Programme # 1B Été 2003
Entraînement stabilisateurs du tronc
abdos/ transverses
 Non-stop sur ballons suisse
 12-24 exercices selon les indications

Entraînement du lundi / mercredi
 jusqu'au
 20 Juillet 2003

Push up avec alterné une jambe

1	Stabilize	Repos	30"
		Tempo	1 0 1
Échauff	tester l'exercice maximum de reps.		
s/training			
méthode	nonstop		

Redr. sur plan incliné surcharge à la poitrine

2	Stabilize	Repos	1
		Tempo	1 0 8
Échauff	tester l'exercice maximum		
réps/training			
méthode	nonstop		

Rotation du tronc du bas vers le haut

3	Stabilize	Repos	30"
		Tempo	1 0 1
Échauff	tester l'exercice maximum de reps. / côté		
réps/training			
méthode	nonstop		

flyes à un bras, tronc stable

4	Stabilize	Repos	1
		Tempo	2 0 2
Échauff	tester l'exercice maximum		
s/training			
méthode	nonstop		

flexion du tronc sur ballon suisse

5	Stabilize	Repos	30"
		Tempo	2 0 2
Échauff	tester l'exercice maximum de reps.		
réps/training			
méthode	nonstop		

Flexion latérale simple du tronc

6	Stabilize	Repos	1
		Tempo	2 0 2
Échauff	tester l'exercice maximum		
réps/training			
méthode	nonstop		

appui 1 pied en équilibre

7	Stabilize	Repos	30"
		Tempo	2 0 2
Échauff	tester l'exercice 8-10 / côté		
s/training			
méthode	nonstop		

stabilisation sur planche et ballon suisse

8	Stabilize	Repos	30"
		Tempo	3 0 3
Échauff	tester l'exercice jusqu'à épuisement		
réps/training			
méthode	nonstop		

flexion et rotation

9	Stabilize	Repos	30"
		Tempo	2 0 2
Échauff	tester l'exercice maximum de reps.		
réps/training			
méthode	nonstop		

extension de la hanche sur ballon

10	Stabilize	Repos	1
		Tempo	2 0 2
Échauff	tester l'exercice maximum		
s/training			
méthode	nonstop		

Extension de la hanche épaules soulevées

11	Stabilize	Repos	1
		Tempo	2 0 2
Échauff	tester l'exercice maximum		
réps/training			
méthode	nonstop		

stabilisation sur ballon 4 à 2 appuis

12	Stabilize	Repos	30"
		Tempo	3 0 3
Échauff	tester l'exercice 5 - 6 / côté		
réps/training			
méthode	nonstop		

Commentaires: Terminer l'entraînement par 12-15 minutes d'étirements