

SÉANCE GAINAGE

FORMAT :

Enchaînement de 8 séries d'exercices de gainage. Une série correspond à 3 exercices. Le temps de repos entre chaque exercice est de 30 secondes.

Série n°1



Temps de maintien : **45" à 1'**
Temps de repos : **30"**
Nombre d'exercices : **x3**

Série n°2



Temps de maintien : **45" à 1'**
Temps de repos : **30"**
Nombre d'exercices : **x3**

Série n°3



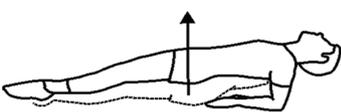
Temps de maintien : **30" à 45"**
Temps de repos : **30"**
Nombre d'exercices : **x3**

Série n°4



Temps de maintien : **30" à 45"**
Temps de repos : **30"**
Nombre d'exercices : **x3**

Série n°5



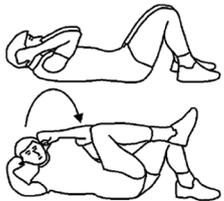
Temps de maintien : **45" à 1'**
Temps de repos : **30"**
Nombre d'exercices : **x3**

Série n°6



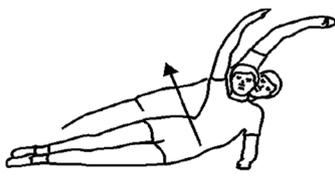
Temps de travail : **30" à 45"**
Temps de repos : **30"**
Nombre d'exercices : **x3**

Série n°7



Temps de travail : **1' à 1'30 (2 cotés)**
Temps de repos : **30"**
Nombre d'exercices : **x3**

Série n°8



Temps de travail : **30" à 1' (2 cotés)**
Temps de repos : **30"**
Nombre d'exercices : **x3**