



PRÉPARATION PHYSIQUE EN PÉRIODE DE REPRISE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

ABDOMINAUX & GAINAGE



	<p align="center">ALEXANDRE KOSSMANN</p> <p align="center">Coach Sportif Individuel depuis 15 ans, Préparateur Physique chez les Métropolitains 92 depuis 10 ans, et Formateur pour la Ligue IDF de Basketball.</p> <p align="center">Alexandre Kossmann vous propose une séance de renforcement musculaire : Abdominaux - Gainage. Afin de faciliter votre retour à la pratique du Football dans les prochaines semaines ou tout simplement pour vous maintenir en forme.</p>
---	---

OBJECTIFS :

Renforcement des Abdominaux, des Lombaires, et des fessiers pour éviter les blessures musculaires comme les pubalgies, lors de la reprise des entrainements.

CONSEILS DU COACH :

Munissez-vous d'une bouteille d'eau avant de commencer et hydratez-vous régulièrement par petite dose pendant votre séance.

ÉCHAUFFEMENT : ENCHAINER DES POSTURES STATIQUES

« L'ENFANT »	« LE COBRA »	« CHIEN TETE EN BAS »	« FENTE À GENOUX »
			

DÉBUTANT 5" - APPRENTI 10" - EXPERT 15" (3 Séries)

Maintenir chaque posture le temps donné ci-dessus en fonction de votre niveau.
Enchaîner les 4 postures doucement en expirant, inspirer lorsque vous changez de posture.

« Bird Dog »

POSITION DE DÉPART	MOUVEMENT
	

DÉBUTANT x 5 - APPRENTI x 10 - EXPERT x 15 (2 séries par Cotés / Repos = 30 sec.)

En appui, sur une main et sur le genoux opposé, tendez l'autre jambe et l'autre bras simultanément.



PRÉPARATION PHYSIQUE EN PÉRIODE DE REPRISE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

ABDOMINAUX & GAINAGE



« Superman »

POSITION DE DÉPART



MOUVEMENT



DÉBUTANT x 5 - APPRENTI x 10 - EXPERT x 15 (3 séries / Repos = 30 sec.)

Allongé au sol sur le ventre, bras et jambes tendues.
Décoller doucement le buste et les genoux du sol en contractant les fessiers.

« Shoulder Tap »

POSITION DE DÉPART



MOUVEMENT 1



MOUVEMENT 2



DÉBUTANT x 8 - APPRENTI x 12 - EXPERT x 16 (3 séries / Repos = 30 sec.)

En planche et en appuis sur les mains, toucher votre épaule avec la main opposée sans bouger le bassin.
Alterner le mouvement des bras, une fois à droite une fois à gauche... tout en gardant le dos droit.

« Mountain Climbers »

POSITION DE DÉPART



MOUVEMENT 1



MOUVEMENT 2



DÉBUTANT x 8 - APPRENTI x 12 - EXPERT x 16 (3 séries / Repos = 60 sec.)

En planche et en appuis sur les mains, diriger doucement votre genou droit vers votre coude droit, puis alterner, en faisant le même mouvement du côté gauche... tout en gardant le dos droit.

« Relevé de Bassin »

POSITION DE DÉPART



MOUVEMENT



DÉBUTANT x 5 - APPRENTI x 10 - EXPERT x 15 (3 séries / Repos = 30 sec.)

En appui sur les mains et les pieds, relever le bassin jusqu'à obtenir un alignement épaules, hanches, genoux, et contracter les fessiers.



PRÉPARATION PHYSIQUE EN PÉRIODE DE REPRISE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX & GAINAGE



« Dead Bug »

POSITION DE DÉPART



MOUVEMENT



DÉBUTANT x 5 - APPRENTI x 10 - EXPERT x 15 (2 séries par Cotés / Repos = 60 sec.)

Allongé sur le dos, les genoux à 90° au dessus du bassin et les mains croisés sur les genoux, en gardant une main sur le genou opposé, tendre le bras et la jambe opposée en gardant les lombaires au sol. (Ne pas creuser le bas du dos)

« Twist »

POSITION DE DÉPART



MOUVEMENT 1



MOUVEMENT 2



DÉBUTANT x 8 - APPRENTI x 12 - EXPERT x 16 (3 séries / Repos = 60 sec.)

Allongé sur le dos, les bras écartés pour plus de stabilité, les genoux à 90° au dessus du bassin, basculé vos jambes de droite à gauche en gardant le dos et les deux épaules au sol.

CIRCUIT GAINAGE STATIQUE

DÉBUTANT 20" - APPRENTI 40" - EXPERT 60" (2 Tours / repos = 60 sec.)

VENTRAL



En appui sur les avant-bras, contracter fessiers et abdominaux.

DORSAL



En appui sur les mains et les talons, contracter fessiers et abdominaux.

COSTAL GAUCHE



En appui sur l'avant-bras, contracter fessiers et abdominaux.

COSTAL DROIT



En appui sur l'avant-bras, contracter fessiers et abdominaux.