

Travail HORS pas de tir

Gainage/abdos/lombaires

Débutant : 30s par exercice 2mn de repos

Intermédiaire : 45s par exercice 1mn30 de repos

Confirmé : 1 min par exercice 1mn de repos



La planche



Les obliques



Les extensions lombaires



Crunch

Travail HORS pas de tir

Bas du corps

Les fentes

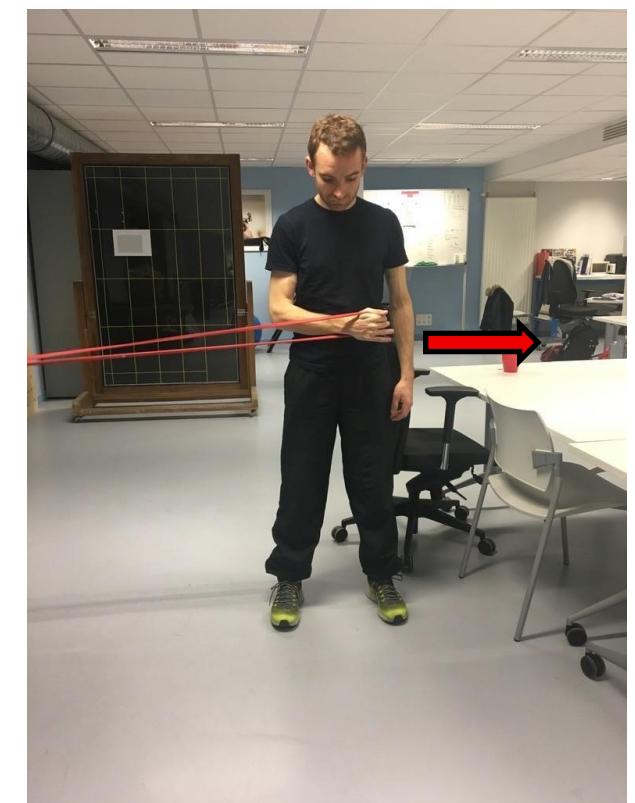


la chaise



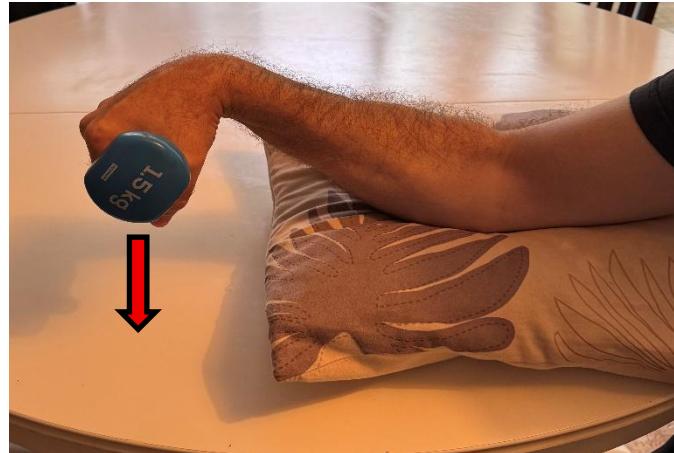
Travail HORS pas de tir

Tonicité du haut du corps



Travail HORS pas de tir

Renforcement de l'avant-bras évite la tendinopathie

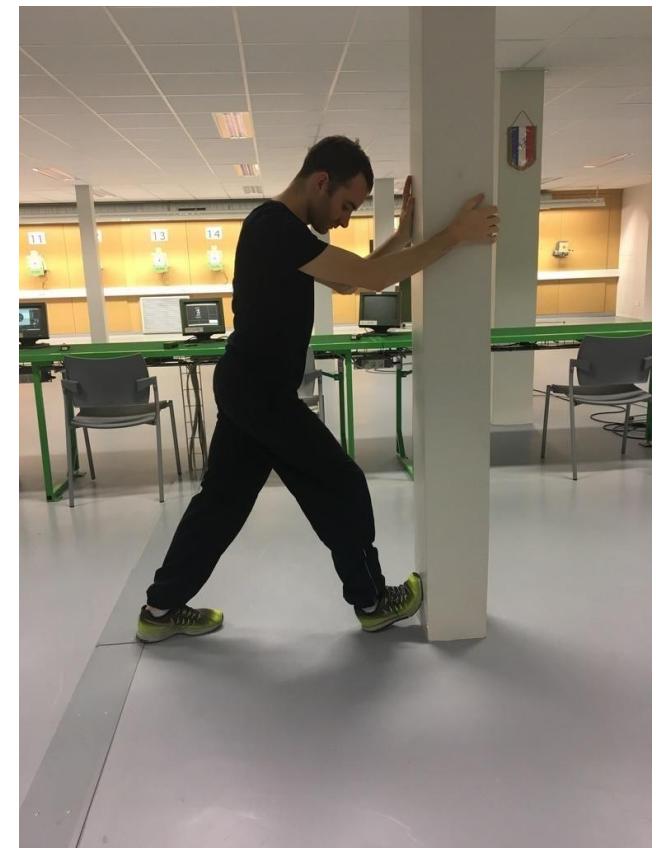


Un poids de 500gr pour commencer puis progressivement augmenter (1, 1.5, 2 kg).

A faire 2 fois par semaine, 3 séries de 10 en décomposant bien le mouvement lentement. Attention à ne pas charger trop rapidement ça peut être douloureux.

Travail HORS pas de tir

Etirement bas du corps



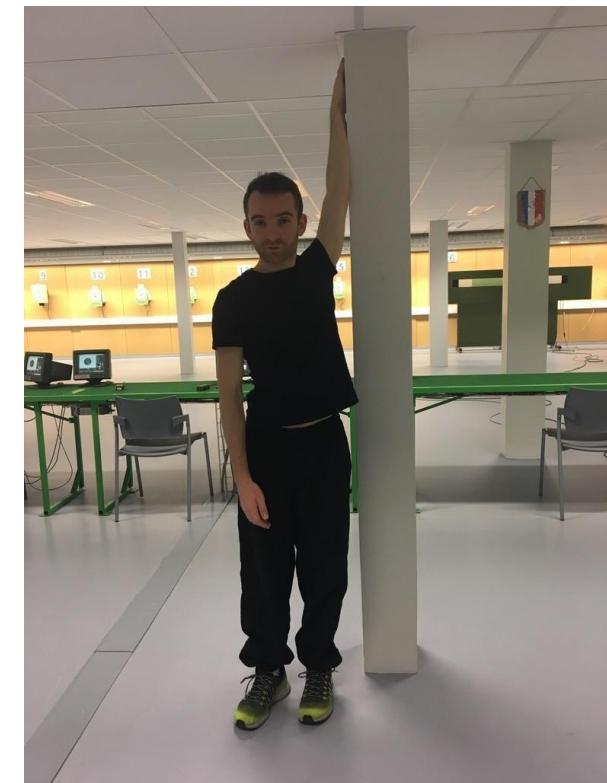
Travail HORS pas de tir

Etirement dos



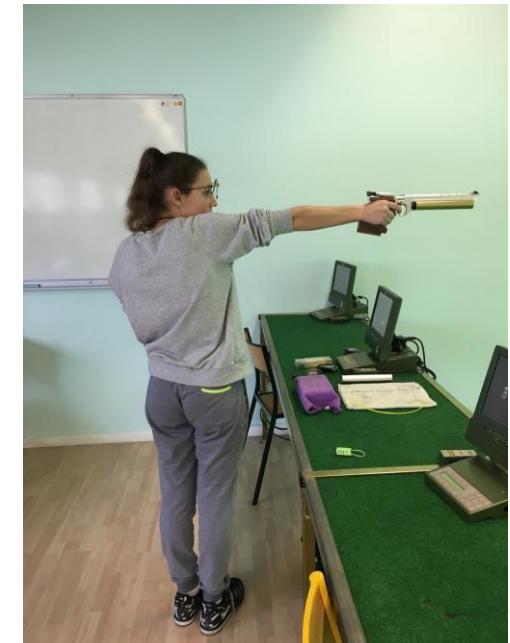
Travail HORS pas de tir

Etirement haut du corps



Travail sur pas de tir PISTOLET

Equilibre corporel



Travail sur pas de tir PISTOLET

Endurance/coordination



Travail SUR pas de tir

Exemple de grille de travail :

OCTOBRE			
temps	Nombre de levers	Temps de tenue	Temps de pause
2 semaines	20	15"	15"
	15	20"	20"
	10	25"	25"
2 semaines	Nombre de lever	Temps de tenue	Temps de pause
	20	20	20
	15	25	25
	10	30	30
NOVEMBRE			
2 semaines	Nombre de lever	Temps de tenue	Temps de pause
	20	25	25
	15	30	30
	10	35	35
2 semaines	Nombre de lever	Temps de tenue	Temps de pause
	20	30	30
	15	35	35
	10	40	40