

# Travail HORS pas de tir

## Gainage/abdos/lombaires

**Débutant** : 30s par exercice 2mn de repos

**Intermédiaire** : 45s par exercice 1mn30 de repos

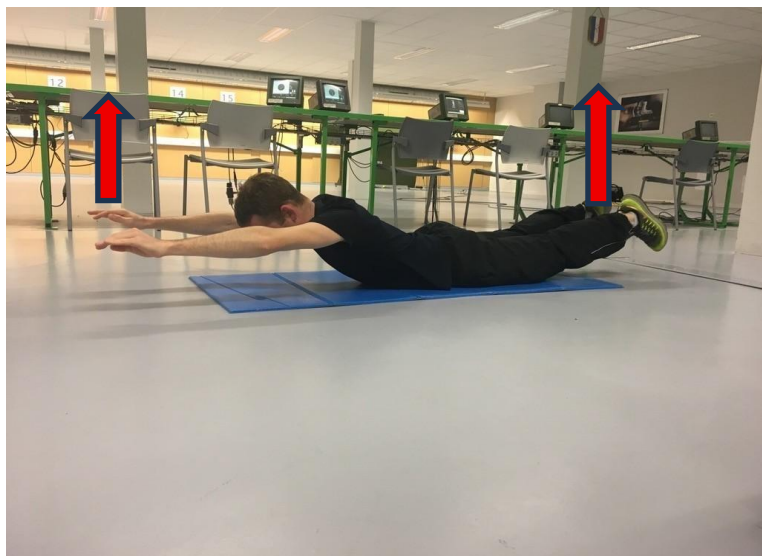
**Confirmé** : 1 min par exercice 1mn de repos



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

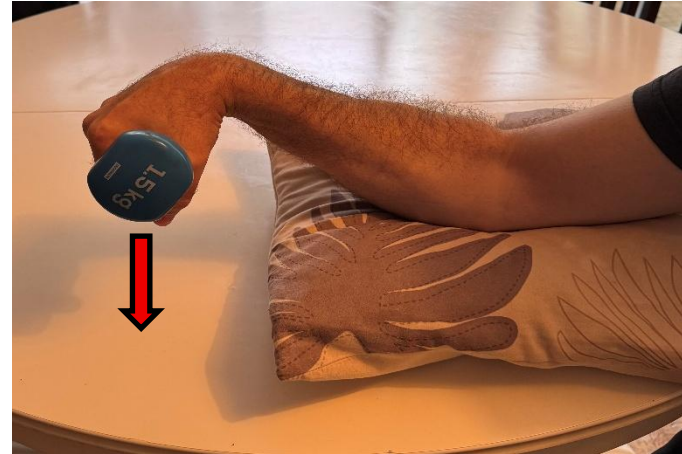
Tonicité du haut du corps





# Travail HORS pas de tir

Renforcement de l'avant-bras évite la tendinopathie

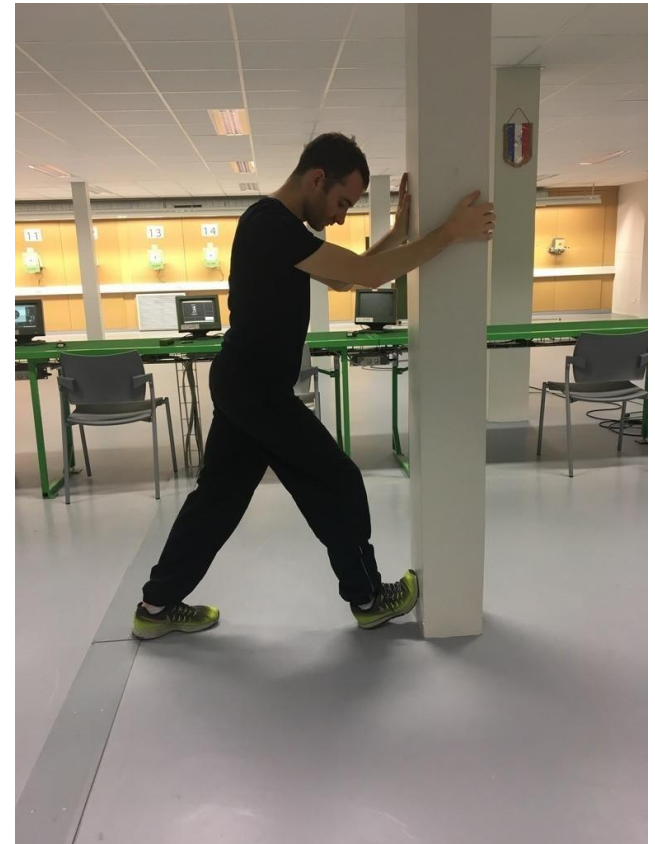


Un poids de 500gr pour commencer puis progressivement augmenter (1, 1.5, 2 kg).

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

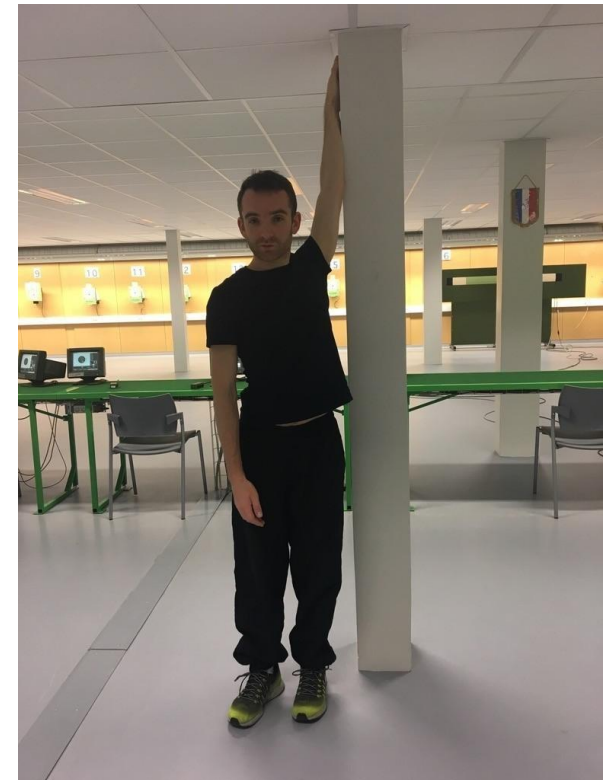
## Etirement dos





# 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"
	Nombre de lever	Temps de tenue	Temps de pause
2 semaines	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