

GAINAGE



Catégorie 1 : statique (sur coudes ou bras tendus / sur genoux ou pieds)



! Rester aligné !

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10 sec	20 sec	30 sec	45 sec

catégorie 2 : dynamique réduit



! Rester équilibré !



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10 répétitions de chaque côté	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions

catégorie 3 : dynamique ample



Bras tendus au plafond, mains dessous le plus loin possible

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
2 répétitions de chaque côté	4 répétitions	6 répétitions	10 répétitions

