



## GAINAGE / ABDOS

### ( Medicine Ball + Ballon )

#### 1. Echauffement par 2 (Medicine Ball) 4'

30'' par thème :

- Passe poitrine 2 main – déplacement pas-chassés
- Tour de la taille + passe poitrine 2 main – déplacement course Av-Ar
- Passe lobée 2 mains – déplacement course Av-Ar
- Passe poitrine 1 main – déplacement pas-chassés
- Passe lobée 1 main – déplacement pas-chassés
- Bras roulé par-dessous
- Bras roulé
- Rentrée de touche
- De dos projection en l'air

#### 2. Gainage/Abdos (Medicine Ball) 20'

	<p><b>Recevoir passe forte à 2 mains + relancer sur le partenaire à 1 main</b></p> <p><b>10 Répétitions / côté avec MB</b>  <b>10 Répétitions / côté avec Ballon football</b></p>
	<p><b>10 Répétitions / côté avec MB</b>  <b>10 Répétitions / côté avec Ballon football</b></p>
	<p><b>2 X 10 Répétitions</b></p>
	<p><b>Aller toucher le sol avec le MB à droite et à gauche + renvoi explosif sur le partenaire qui se déplace</b></p> <p><b>10 Répétitions / côté avec MB</b>  <b>10 Répétitions / côté avec Ballon football</b></p>
	<p><b>2 X 6 Répétitions avec MB</b>  <b>2 X 6 Répétitions avec Ballon football</b></p>