

---

# SPORT EN CONFINEMENT

## Fiche n° 4 – Gainage

---

### Exercice

---

Placez-vous ventre face à la terre, en appui sur vos coudes et vos pieds. Décollez ventre et bassin du sol pour ne garder que ces appuis. Maintenez la position.

Débutant	Expert
4 × 30 secondes + repos 20 secondes	4 × 45 secondes + repos 15 secondes

### Objectifs

---

Gagner les abdos pour tonifier l'assiette.

### Attention !

---

Le dos ne doit pas se creuser ni se bomber, il faut le garder bien droit et sentir les muscles qui travaillent. Et respirer !

Bon courage à tous, on attend vos exercices en vidéo !

Clémence & Thomas.