



# Programme d'entretien physique

## Séances à faire à la maison

### Exercices de gainage dynamique

Gainage face quatre pattes : 6 répétitions par côté

Gainage bear walking : 8 répétitions

Gainage face : 5 répétitions par côté

Gainage latéral : 6 répétitions par côté

Effectuer 4 séries de chaque exercice

<https://www.villeurbanneha.fr>

