

# FITNESS & GAINAGE

---

**INTRODUCTION . . . . . 8**

---

**PREMIÈRE PARTIE :  
GAINAGE DU « CORE » . . . . . 12**

**CHAPITRE UN : PLANCHES VENTRALES . . . . . 14**  
La base du renforcement musculaire profond

**CHAPITRE DEUX : PLANCHES LATÉRALES . . . . . 35**  
Renforcer la stabilité des épaules et affiner la taille

**CHAPITRE TROIS : PLANCHES SUR AVANT-BRAS . . . . . 48**  
Une résistance accrue pour gagner en intensité

**CHAPITRE QUATRE : PLANCHES LATÉRALES SUR AVANT-BRAS . . . . 58**  
Travail des obliques

---

**DEUXIÈME PARTIE :  
PLANCHES SUR SURFACE INSTABLE . . . 64**

**CHAPITRE CINQ : PLANCHES SUR BALLON D'EXERCICE . . . . . 66**  
Développement de l'équilibre et de la coordination

**CHAPITRE SIX : PLANCHES SUR BALLON BOSU . . . . . 80**  
Travail des muscles posturaux pour une meilleure stabilité

**CHAPITRE SEPT : PLANCHES SUR BALLON LESTÉ . . . . . 86**  
Mouvements avancés sur surface instable

---

<b>TROISIÈME PARTIE : PLANCHES AVEC ÉQUIPEMENT ET PLANCHES PLIOMÉTRIQUES . . . . .</b>	<b>94</b>
<b>CHAPITRE HUIT : PLANCHES AVEC POIDS. . . . .</b>	<b>96</b>
Gagner en force pour des muscles profonds puissants et un corps d'athlète	
<b>CHAPITRE NEUF : PLANCHES PLIOMÉTRIQUES. . . . .</b>	<b>109</b>
Augmentation de la fréquence cardiaque pour un « cardio » de champion	
<b>CHAPITRE DIX : PLANCHES GLISSÉES . . . . .</b>	<b>116</b>
Mobilisation de divers groupes de muscles pour brûler les graisses	

---

<b>QUATRIÈME PARTIE : PLANCHES INVERSÉES, ÉTIREMENTS ET EXERCICES EN OPTION . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>CHAPITRE ONZE : PLANCHES INVERSÉES. . . . .</b>	<b>128</b>
Position inversée pour un renforcement plus intense	
<b>CHAPITRE DOUZE : PLANCHES POUR ÉTIREMENTS . . . . .</b>	<b>137</b>
Étirement, renforcement et allongement en douceur	
<b>CHAPITRE TREIZE : EXERCICES EN OPTION . . . . .</b>	<b>146</b>
Combinaison d'accessoires et de surfaces pour une sollicitation accrue	

---

<b>SÉANCES TYPES. . . . .</b>	<b>150</b>
-------------------------------	------------

---

<b>INDEX . . . . .</b>	<b>154</b>
------------------------	------------

---

<b>REMERCIEMENTS . . . . .</b>	<b>159</b>
--------------------------------	------------

---

<b>À PROPOS DE L'AUTEUR. . . . .</b>	<b>160</b>
--------------------------------------	------------