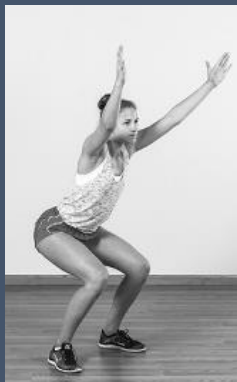


DECONFINEMENT 6



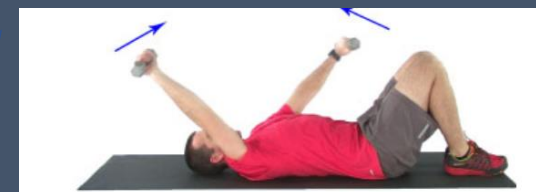
Echauffement overhead squat 4x 6 combinaisons

Position ¼ de squat. Lever votre bras droit puis votre bras gauche. Lever les 2 bras en même temps. Maintenir le dos droit. Pieds largeur de hanches.



Anti rotation élastique 8x 10 reps dynamique / 3x 30 secondes par côté

Pieds largeur des hanches et la colonne vertébrale droite. Mains au niveau de la poitrine, étendre vos bras dans l'axe. Engager votre tronc pour maintenir la position



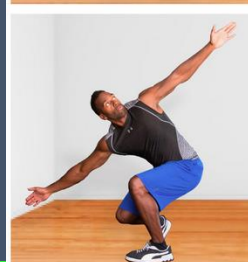
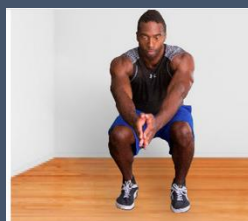
Dos alternés 2/6 kg : 8x 20 répétitions

Allongé sur le dos, jambes fléchies. Réalisez un mouvement paume vers la hanche et le bras opposé au-dessus de la tête. Maintenir le dos collé, tronc contracté.



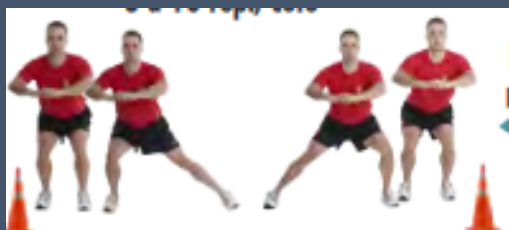
Tirage assis / 100 REPETITIONS ! Défi fin de séance

Partir les bras tendus devant soi, maintenir ouverture de la cage thoracique, rapprocher vos omoplates en maintenant les épaules en position basse



Squat rotation : 4x6 répétitions par côté

Mains jointes devant la poitrine en position squat. Amenez votre main gauche vers la gauche et l'arrière ; Rotation épaule /hanche cheville Votre regard suit la main. Revenir à la position initiale et reproduire du côté droit.



Squat/ Déplacement latéraux : 6x (20 secondes /10 sec recup)

Départ position squat, réaliser un pas sur le côté et maintenir la position squat. Réaliser le mouvement du côté opposé. Dos fixe.



Stabilité épaule/gainage swiss-ball/ballon : 4x 20 secondes par côté

Position quadrupédique, bras tendus à l'aplomb des épaules. Dos position neutre. Réalisez des petits cercles à hauteur d'épaule. Tête alignée.