

DECONFINEMENT TWO

1

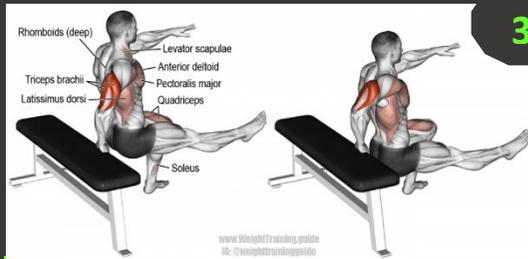


Echauffement 4x 3 combinaisons
Position planche. Poussez sur vos bras, montez les fesses vers le ciel. Revenir en position planche sans creuser. Amener votre pied à plat au-delà de votre main de chaque côté.

2

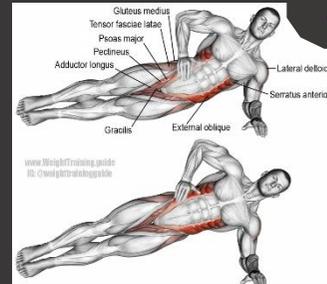


Echauffement épaules : 4x8 combinaisons élastique
Bras tendus devant soi. Tirez vos bras en arrière en gardant vos avant-bras parallèles au sol. Pivotez vos épaules vers l'extérieur, en positionnant les avant-bras à la verticale, les coudes restant au niveau des épaules. Poussez vos bras vers le haut en créant un Y avec les bras au-dessus.



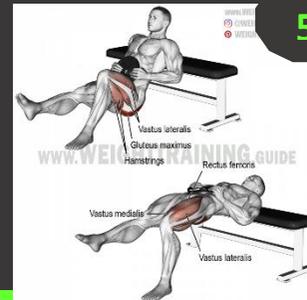
Dips dissociés : (3x 15 sec maintien position haute / 4x 5 répétitions) par bras
Appui main sur banc. Lever votre jambe du même côté. Lever le bras opposé à l'aplomb de l'épaule. Fléchir votre bras en maintenant le coude dans l'axe.

3



Obliques planche : 6x 10 répétitions par côté
Planche latérale appui coude. Main sur votre tronc. Descendre votre bassin vers le sol. Alignement épaule-bassin-genou-cheville

4



Extensions fessiers unipodal avec ou sans poids 5/10 kg :
4x (6 montées dynamiques / 15 sec en fixation) par jambe
Prendre appui avec la partie supérieure du dos sur un banc. Réaliser une extension de hanches sur un seul pied. La jambe en suspension reste dans l'alignement de l'autre genou

5



Bloc squat / 6x (10 mvts box squat + 5 squats jumps)
Squat repère banc bâton/barre : Descendre jusqu'à toucher le banc en maintenant le dos droit. Remonter à la position initiale
Squats jump : Partir en position demi-squat. Réaliser une flexion-extension explosive. Réception position initiale.

6

