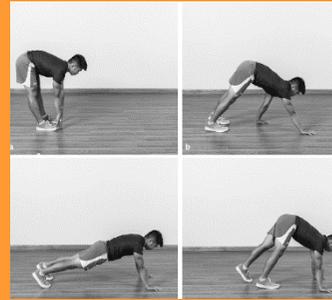


DECONFINEMENT 3

Echauffement mobilité

1



Mobilité chaîne postérieure :
3x 3 mvts

Jambes tendues, mains à vos pieds.
Descendre en position planche. Ramenez vos pieds vers vos mains selon votre souplesse. Revenir à la position initiale.



Ischios élastique 3x 15 sec par jambe : Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos collé au sol.



Mobilité rachis : 3x 5 répétitions par côté

A genoux, un bras tendu à l'aplomb de l'épaule, une main en appui au sol. Regard sur sa main. Amenez votre bras en dessous de votre épaule opposée avec une rotation maximale

2

BLOC CHAINE POSTERIEURE - ENCHAINER LES 3 EXOS

Récup 2 minutes / A réaliser 5 fois



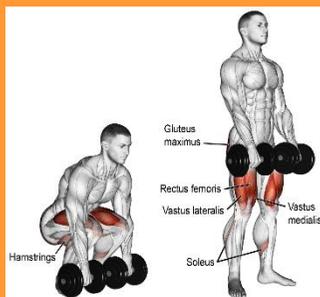
Mouvements T : 15 reps sans ou charge 2/4 kg

Position ¼ de squat. Bras à l'aplomb des épaules. Amenez vos bras à la parallèle du sol en rapprochant vos omoplates. Dos fixe



Equilibre unipodal 5 répétitions par jambe

Bras tendus, parallèles du sol. Descendre sur un seul appui pied en cherchant l'alignement épaule-bassin-cheville. Revenir à la position initiale.



Soulevé de terre haltères 4/10 kg : 10 répétitions

Réaliser une extension de hanches puis en extension de genoux en maintenant les haltères prêts du corps. Rapprochement des omoplates en position haute, talons collés au sol

3

Bloc planche dynamique appui coudes

A réaliser 5 fois / 2 minute récup

1. Perte 1 appui pied alternez lever une jambe / 30 secondes
2. Levez un coude et une jambe opposée/ 20 secondes
3. Amenez vos épaules vers l'avant et vers l'arrière de vos coudes / 30 secondes

