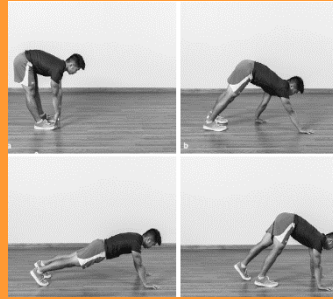


# DECONFINEMENT 3

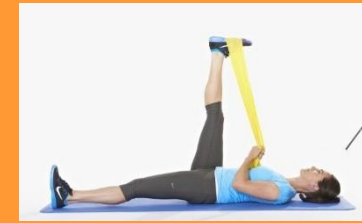
## Echauffement mobilité

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



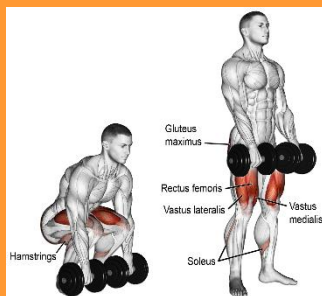
**Mouvements T : 15 reps sans ou charge 2/4 kg**

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 recup

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

