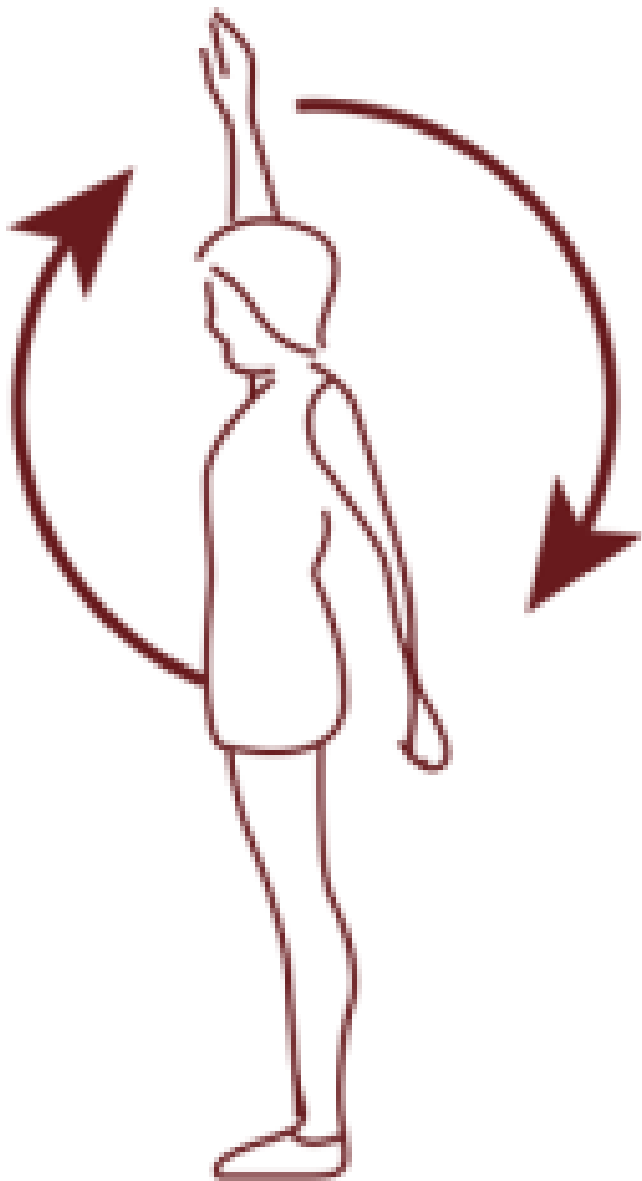




SÉANCE 1

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !
Tout le monde peut participer. Good Luck !

Échauffement



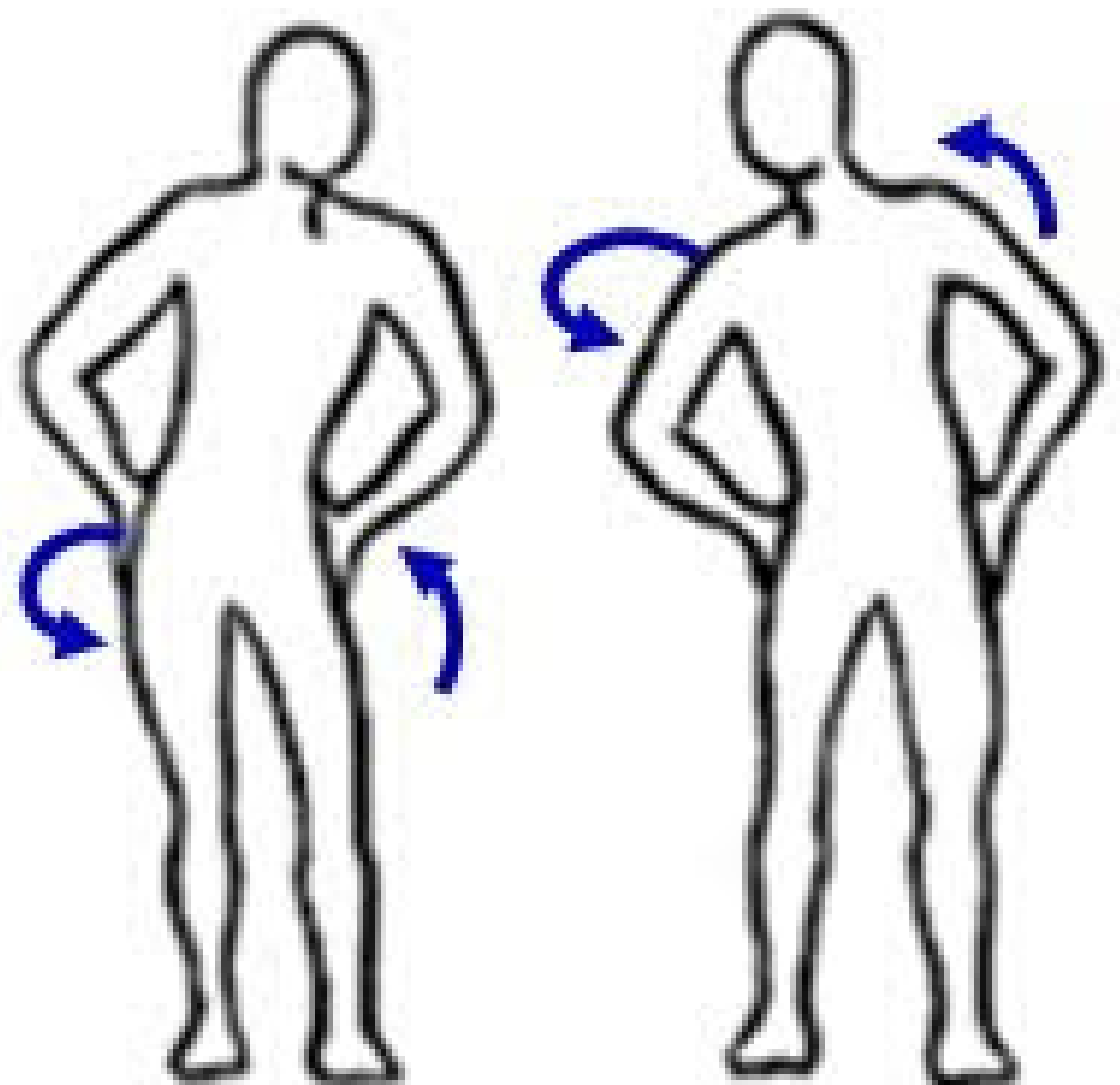
Épaule Gauche

Rotation externe x5
Rotation interne x5
Élévation externe x5
Élévation interne x5

Épaule Droite

Rotation externe x5
Rotation interne x5
Élévation externe x5
Élévation interne x5

Rotation du Buste x5





SÉANCE 1

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !
Tout le monde peut participer. Good Luck !



Fentes Latérales

Jambes écartés, presque au maximum, dos droit,
fente sur la jambe

x10 rép uniquement sur la jambe droite en revenant
au milieu à chaque rep

x10 rép uniquement sur la jambe gauche en revenant
au milieu à chaque rep

10 secondes en Squat Sumo
Écart des jambes jusqu'à une
légère tension des adducteurs,
position basse en isométrie jambe
à 90°

x20 fentes latérales en alternant
jambe gauche et jambe droite avec
une élévation de rythme

x10 rep en Squat Sumo
BLOC À FAIRE 2 FOIS. 1 minute de
repos entre les deux blocs.





SÉANCE 1

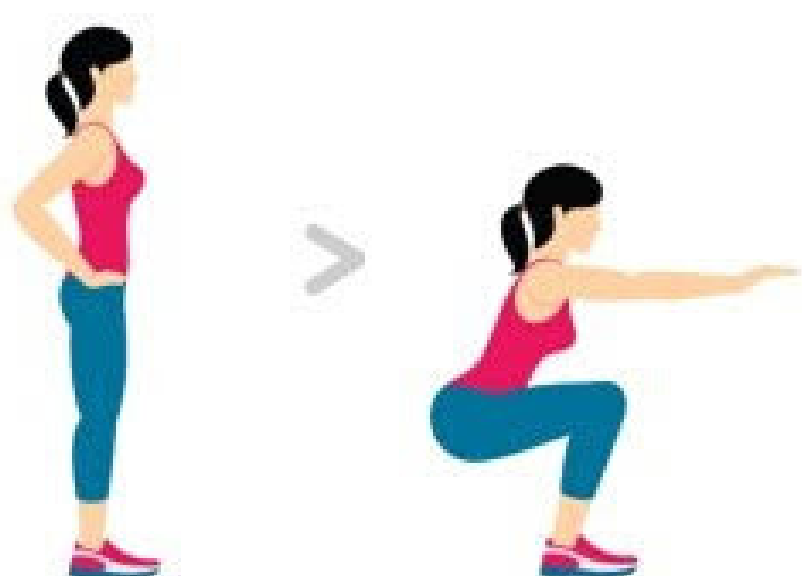
Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !
Tout le monde peut participer. Good Luck !

Corps de séance



Fentes 2 séries (10G/10D, 12G/12D, 8G/8D)
Pieds largeurs de bassin, jambe arrière loin derrière, pied avant à plat au sol, les genoux pliés à 90°, buste droit

Squat Sumo 2 séries (10/12/8)
Jambes écartées jusqu'à une légère tension des adducteurs, pied à plat au sol et la pointe légèrement vers l'extérieur, genoux déverrouillés, dos droit, cuisses parallèles au sol en position basse.



Squat 2 séries (10/12/8)
Pieds largeur bassin, à plats et les pointes légèrement vers l'extérieur, genoux verrouillés, cuisses parallèles au sol en position basse, dos droit.



SÉANCE 1

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !
Tout le monde peut participer. Good Luck !



Relevé de bassin 2 séries
(10/12/8)
Couché sur le dos, pieds
largeur épaule, soulever son
bassin en contractant les
fesses, aligner épaules bassin
genoux en position haute

Fessiers, élévations latérales 2 séries
(10D/10G, 12D/12G, 8D/8G)
et plié le pour reposer la tête. La
jambe en contact avec le sol est
pliée, la jambe au dessus est tendu,
élévation à moins de 45°



Fessiers élévations arrières 2 séries
(10D/10G, 12D/12G, 8D/8G)
À quatre pattes, les mains sous les
épaules, les genoux sous les
hanches, dos droit, lever une jambe
tendue en contractant le fessier



SÉANCE 1

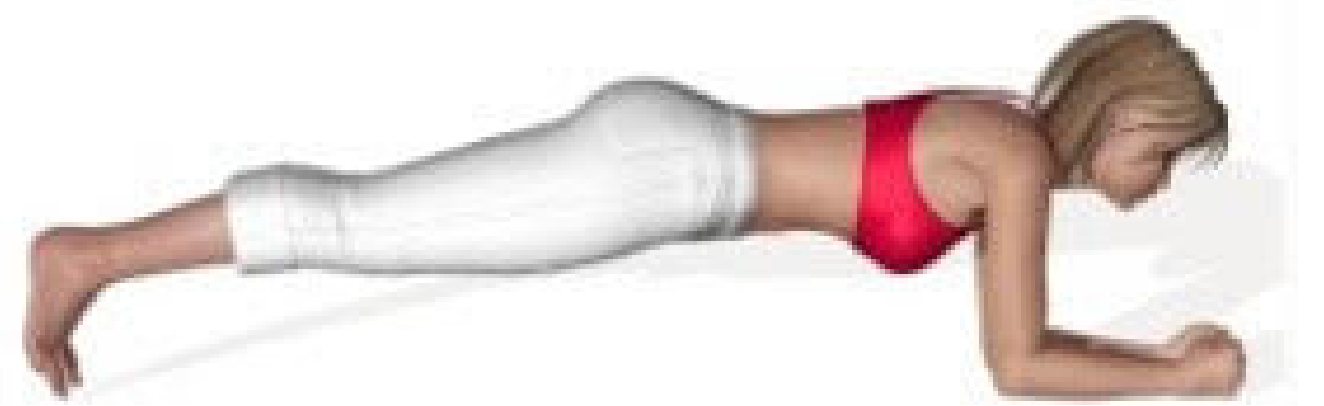
Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !
Tout le monde peut participer. Good Luck !



Gainage latéral 2 séries (10G/10D,
15G/15D, 10G/10D) secondes
Allonger son côté en appui sur les
coudes, soulever le bassin pour aligner
épaules bassin et chevilles, bassin
rétroversé

Gainage de face 2 séries (15/20/15)
secondes

En appui sur les coudes et sur les
orteils, soulever le bassin pour aligner
bassin épaules et chevilles, bassin
rétroversé, regard au sol





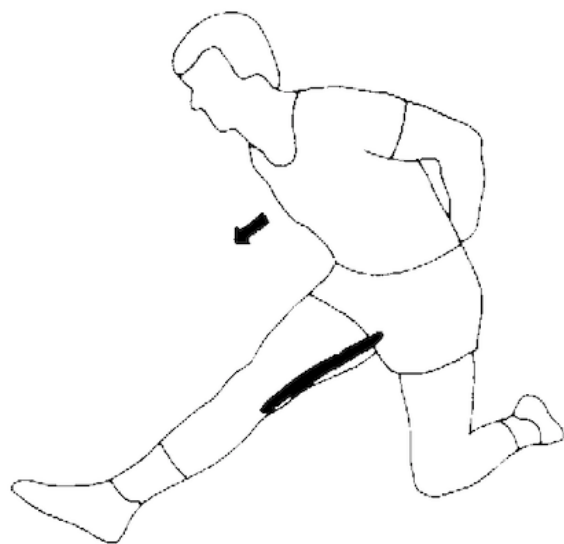
SÉANCE 1

Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne enceinte !
Tout le monde peut participer. Good Luck !

Retour au calme, étirements

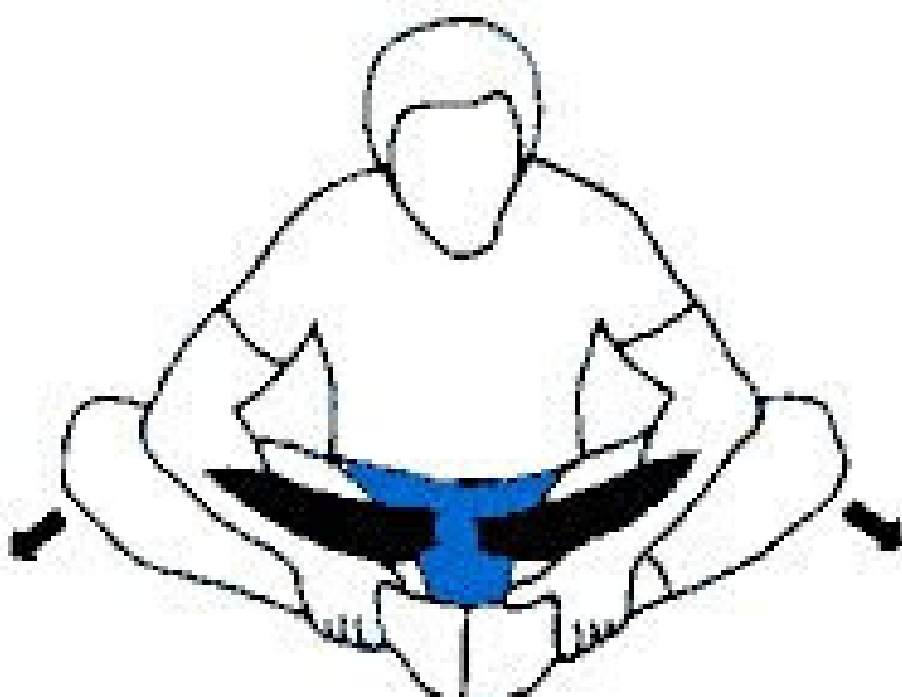


Quadriceps 20 sec à 30 sec :
Debout, prendre la cheville avec
la main, flexion du genou pour
amener le talon au fessier



Ischio Jambier 20 sec à 30 sec :
Sur un genou, placer la jambe
tendu devant, basculer en
avant, dos droit

Fessiers 20 sec à 30 sec :
Assis, jambes tendues, il va falloir venir
croiser et plier la jambe au dessus de l'autre
jambe en rapprochant la jambie plié de son
buste à l'aide de ses bras



Aducteurs 20 sec à 30 sec :
Assis, les jambes écartées jusqu'à une
légère tension dans les adducteurs,
descendre avec les mains devants et le
dos droit