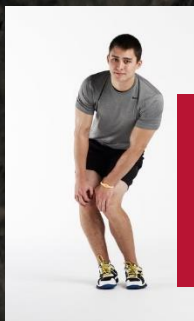


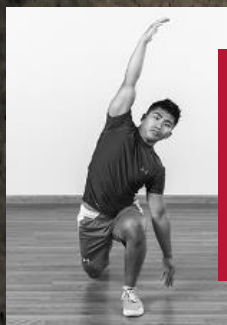
48

LA FENTE

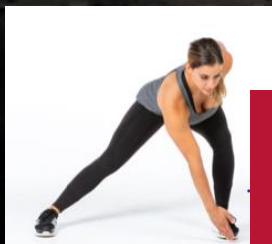
1



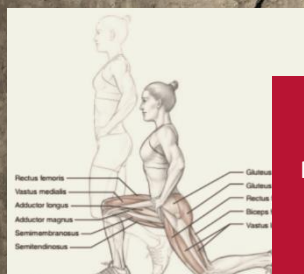
Echauffement genoux : 3x 10 rotations par sens
Mains sur genoux. Réalisez des petits cercles en maintenant vos pieds parallèles.



Echauffement mobilité : 5 répétitions par côté/ 15 sec de Fixation
Genou au sol dans l'axe de votre pied. Amener votre bras au-dessus de la tête en cherchant à ouvrir l'espace entre votre épaule et votre hanche.

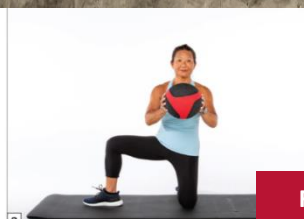


Fentes latérales : 4 x 12 répétitions
Debout ; Pieds largeur de hanches. Poussez votre hanche et touchez le pied opposé avec votre main. Les pieds restent parallèles.

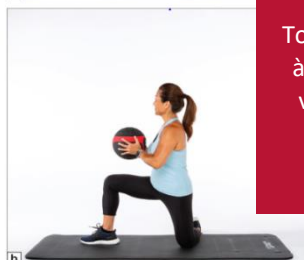


2

Fentes arrière : 4x 8 répétitions alternées
Mains sur vos hanches. Reculer votre pied vers l'arrière en maintenant le dos droit et le pied avant dans l'axe.



Fentes rotation MB ou poids 5kg : 5x12 répétitions alternées
Tournez votre jambe pour qu'elle soit à 90 degrés par rapport à l'avant de votre corps. Pivotez votre tronc en maintenant l'espace entre votre genou au sol et votre pied



Fentes overhead : 4x 8 répétitions alternées
Bras tendus à l'aplomb des épaules / Réalisez une fente avant, genou 90°, jambe arrière, tibia parallèle au sol.

3



Fentes pliométrie : 5x 6 à 10 sauts alternés
Entre chaque fente, effectuez un saut droit et réceptionner avec douceur sur l'atterrissage. Utilisez vos bras pour équilibrer votre mouvement. Regard devant soi.



Étirement quadriceps-pectus : 2 x 1 min par jambe
Amener votre pied au mur, genou dans l'axe. Dos droit. Mains aux hanches

