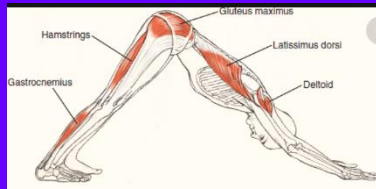




Image GraffMatt

Echauffement



Down dog 4x 6 répétitions

Appuyez sur vos mains en déplaçant doucement votre poitrine vers vos cuisses et vos talons vers le sol.



Dead bug : 4x 12 répétitions

Allongé sur le dos bras à l'aplomb des épaules et jambes relevées avec genoux à 90° Tendre un bras vers l'arrière et la jambe opposée vers l'avant en maintenant le dos collé au sol

Simple Exercise Progressions for Trunk Rotation



Essuis glaces 4x 8 répétitions

Amener les jambes d'un côté en direction du sol à 45° en contrôlant la descente. Réaliser la même action à l'opposé



Equilibre 1 jambe ; 5 répétitions par jambe

Debout, le genou plié. Penchez-vous l'avant en tendant vos bras. Amener votre jambe pliée tendue vers l'arrière, parallèle au sol.



Circuit à réaliser 5/6 fois
Enchaîner les 4 exercices

20+12+20+12

Récupération 3 minutes



20

Position planche lever alternativement pied droit et gauche. Ne pas remonter vos fesses

12



Perte d'appuis planche :

Position de planche, mains directement sous vos épaules et votre corps en ligne droite de la tête aux pieds. Tirez un poids ou un sac de l'autre côté sans vous balancer

20

Tirage assis

Partir les bras tendus devant soi, maintenir ouverture de la cage **thoracique**, rapprocher vos omoplates en maintenant les épaules en position basse



12



Squat gobelet : Debout, pieds écartés de la largeur des hanches, tenez un poids 6/12 kg à la poitrine. Descendre en fixant votre dos, en gardant vos talons au sol.