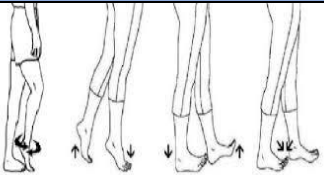
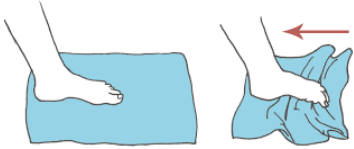








FAIRE CES 2 /3 FOIS LE CIRCUITS SANS RECUPERATION ENTRE LES EXERCICES

EXERCICE	SERIES	REPETITION	INTENSITE	SCHEMA	COMENTAIRE
TRAVAIL DU PIED ET SES 4 VARIANTES, POINTES, TALON, COTES	3	10M x4 plans	P.C.		Pas lents pour accentuer le travail
TRAVAIL VOUTE PLANTAIRE AVEC SERUILLETTE		ENROULER LA SERUILLETTE AVEC CHAQUE PIED	P.C.		Enrouler la serviette uniquement avec les orteils
TRAVAIL DE DORSIFLEXION DE LA CHEVILLE MUR		10X2	P.C.		Garder talon au sol, augmenter la distance des orteils et le mur
EXTENSION CHEVILLE SUR PLAN INCLINE	5	10	P.C.		Phase concentrique tonique puis contrôler phase excentrique
TRAVAIL TIBIAL ELASTIQUE		2X12	FAIBLE		Contrôler le mouvement
TRAVAIL TIBIAL ELASTIQUE		2X12	FAIBLE		Contrôler le mouvement
GOOD MORNING CLOCHE PIED	5	2X10	P.C.		Genou légèrement fléchi, jambe qui travaille est celle au sol, dos droit, hanches alignées.
TRAVAIL PROPIOCEPTION BOSU		2X 20''	P.C.		Pied à plat sur le bosu, si facile fermer les yeux.