









## ECHAUFFEMENT MOBILITE + ETIREMENTS DYNAMIQUES

FAIRE CES 3 CIRCUITS SANS RECUPERATION ENTRE LES EXERCICES

EXERCICE	SERIES	REPETITION	INTENSITE	SCHEMA	COMENTAIRE
GAINAGE CROISE NAGEUR	3	8X3	P.C.		Contrôler le mouvement sur chaque axe, volonté de toucher loin avec la main
GAINAGE LATERAL DYNAMIQUE		20"	P.C.		Aspirer le nombril, tête fixe en prolongement des épaules
ELEVATION Y SUR PLAN INCLINE		2X 20"	LEGER PUIS EVOLUER VERS PLUS LOURD		Poitrine sur le banc incliné, ne pas compenser, adapter le poids pour une bonne exécution
EXTENSION CROISE AVEC ELASTIQUE	5	10	FAIBLE		Epaule basse ne pas compenser contrôler le mouvement.
TRAVAIL ROTATEUR EXTERNE AVEC COUSSIN		2X10	MOYEN		Contrôler le mouvement, ne pas cambrer, serrer le coussin avec le coude
TRAVAIL ROTATEUR EXTERNE COUDE 90°		12	FAIBLE		Epaule basse ne pas compenser contrôler le mouvement.
CROIX TRX	5	12	P.C.		Aspirer le nombril, tête fixe en prolongement des épaules, épaules basses.
TIRAGE TRX UN BRAS		2X12	P.C.		Aspirer le nombril, tête fixe en prolongement des épaules, se concentrer sur l'exécution