









ECHAUFFEMENT MOBILITE + ETIREMENTS DYNAMIQUES

FAIRE CES 3 CIRCUITS SANS RECUPERATION ENTRE LES EXERCICES AVEC 1' REPOS ENTRE CHAQUE CIRCUIT

EXERCICE	SERIES	REPETITION	INTENSITE	SCHEMA	COMENTAIRE
PROPIOCEPTION SUR TOUTES LES DIRECTIONS (4 plans)	SEM 1-3 Tours SEM2-4 Tours SEM3-5 Tours	4X2 + 4X2	P.C.		Contrôler le mouvement sur chaque axe, volonté de toucher loin avec le pied
TRAVAIL EQUILIBRE GENOUX SUR SWISS BALL		20"	P.C.		Dos droit hanches alignées, garder l'équilibre
PROPIOCEPTION SUR BOSU		2X 20"	P.C.		Pied à plat sur le bosu, genou légèrement fléchi si facile fermer les yeux.
LEG CURL SUR SWISS BALL	SEM 1-4 Tours SEM2-5 Tours SEM3-6Tours	10	P.C.		Phase concentrique tonique puis contrôler phase excentrique
OUVERTURE HANCHE SUR SWISS BALL		2X10	P.C.		Contrôler le mouvement, ne pas cambrer, pied sur la tranche et en contact avec le ballon.
FLEXION DES JAMBES DOS SUR SWISS BALL		12	P.C.		Pied à plat contrôler descente dos droit, flexion complète
GOOD MORNING CLOCHE PIED	SEM 1-4 Tours SEM 2-5 Tours SEM 3-6Tours	2X10	P.C.		Genou légèrement fléchi, jambe qui travaille est celle au sol, dos droit, hanches alignées.
FLEXION UNIPODAL EN CONTRE BAS		2X 12	P.C.		Pied à plat sur le banc, pied dans le vide touche avec le talon au sol sans appuyer