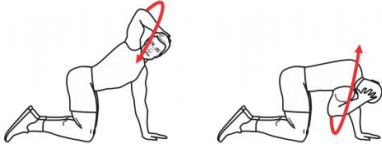


MOBILITE

1 - 4 pattes rotation extension tronc



- À 4 pattes, placer une main derrière la tête. Tourner le corps en dirigeant le coude vers le ciel, redescendre le coude vers le genou opposé tout en tournant les épaules.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:10
	2e	00:30	00:10
	3e	00:30	00:10
	4e	00:30	00:10

2 - Plank To Split



- D'une position de planche ventrale, amener un pied devant en alternance. Étirement dynamique des fessiers et des ischio-jambiers. Garder votre dos droit et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:10
	2e	00:30	00:10
	3e	00:30	00:10
	4e	00:30	00:10

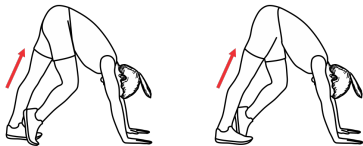
3 - Le pretzel / mobilité de la hanche



- Assis sur le sol avec 1 jambe devant vous, pliée à 90 degrés (voir photo). L'autre jambe pointant vers l'arrière également pliée à 90 degrés. Le torse doit être droit avec la ligne médiane de la poitrine en ligne avec le haut de la jambe avant. Inclinez-vous vers l'avant en rapprochant le torse vers le genou avant, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable dans la cuisse, partie externe postérieure.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:10
	2e	00:30	00:10
	3e	00:30	00:10
	4e	00:30	00:10

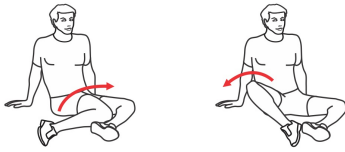
4 - Quadrupède sauts de talons alternés



- En position quadrupède sur les pieds et les mains, faire des sauts de talons alternés (extension flexion de mollet genou) en prenant soin de déposer les talons au sol autant que possible pour étirer les mollets.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:10
	2e	00:30	00:10
	3e	00:30	00:10
	4e	00:30	00:10

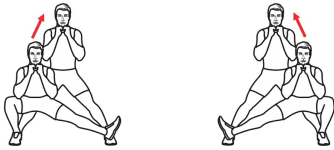
5 - Mobilité hanche assis



- Assis, laissez tomber les cuisses vers l'intérieur et l'extérieur. Alternier.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:10
	2e	00:30	00:10
	3e	00:30	00:10
	4e	00:30	00:10

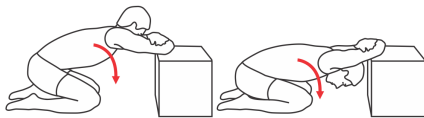
6 - Cossack Squat libre



- Debout, position large des pieds, placer vos mains devant votre poitrine. Descendre vers l'un de vos pieds en gardant la tête haute, le dos droit et les abdos contractés. Relever le pied de la jambe en extension (cheville à environ 90°). Revenir à la position de départ et répéter de l'autre côté.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:10
	2e	00:30	00:10
	3e	00:30	00:10
	4e	00:30	00:10

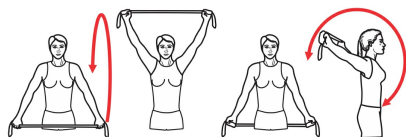
7 - Étirement épaules bras croisés



- À genoux, placer vos avant-bras sur une boîte (ou un banc) en croisant vos bras. Aligner vos coudes avec vos épaules. Descendre la tête le plus bas possible entre vos bras pour étirer vos épaules. Maintenir l'étirement durant quelques secondes et répéter.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:10
	2e	00:30	00:10
	3e	00:30	00:10
	4e	00:30	00:10

8 - Mobilisation épaules avec élastique



- Debout, tenir l'élastique devant vous à la hauteur de la hanche (prise supination). Étirez légèrement la bande. De là, tout en gardant les bras droits, faire un grand cercle en passant la bande au-dessus de votre tête aussi loin que possible tout en restant confortable. Idéalement, vous devriez être en mesure de faire une rotation des épaules durant tout le mouvement et toucher le bas du dos avec l'élastique. Retour à la position de départ. Ne pas évaser vos côtes tout au long du mouvement.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:10
	2e	00:30	00:10
	3e	00:30	00:10
	4e	00:30	00:10