

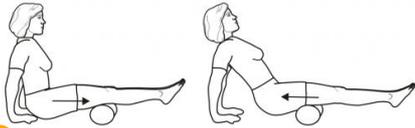
## 1A - Sur haut fessiers rotation sur rouleau



- Coucher sur le dos, placer le haut des fessiers sur le rouleau. Faire de petite rotation du bassin de gauche à droite. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	01:00	00:30

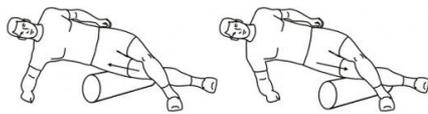
## 1B - Massage ischio-jambiers sur rouleau



- Garder les jambes droites - Rouler sur l'arrière des cuisses

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	01:00	00:30

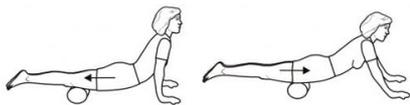
## 1C - Iliotibial Band Massage sur rouleau



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Garder la cuisse alignée avec le corps

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	01:00	00:30

## 1D - Massage quadriceps sur rouleau



- Garder les jambes droites - Rouler sur les cuisses.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	01:00	00:30

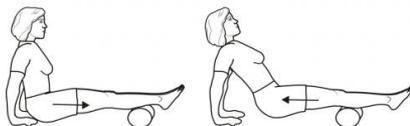
## 1E - Massage adducteurs sur rouleau



- Placer le rouleau à l'intérieur de la cuisse, hanche et genou fléchis, sur le dessus du rouleau - Rouler du genou à la hanche, ralentir sur les points plus sensibles

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	01:00	00:30

## 1F - Massage mollets sur rouleau



- Garder les jambes droites et les hanches levées

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	01:00	00:30

## 1G - Tibia sur rouleau



- Débuter en plaçant la cheville sur le rouleau, monter jusqu'au haut de la jambe et redescendre à la cheville

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	01:00	00:30

## 1H - Massage colonne vertébrale sur rouleau



- Allongé sur un rouleau en mousse, les bras croisés sur la poitrine, roulez lentement du milieu du dos vers le haut du dos.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	01:00	00:30