

DECONFINEMENT ONE

Equilibre croisé / 2x 6 répétitions par jambe

Debout, touchez votre pied opposé sur un seul appui et revenir en ouvrant le tronc et le bras au-dessus de la tête.



1



2

Epaules : 3 x 4 combinaisons lentes

1. Levez vos bras à l'aplomb des épaules
2. Soulevez les haltères latéralement
3. Soulevez les haltères derrière votre torse à environ 45 degrés.

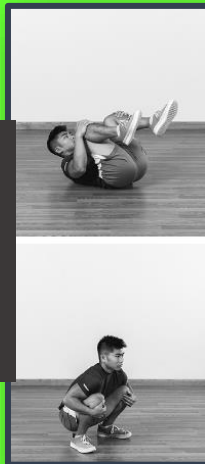
Petites bouteilles d'eau/ haltères 4 kg max

3

Culbute / Roulade squat

Mettez-vous en boule en tenant vos genoux. Réalisez un balancier (avant-arrière) et mettez-vous en position accroupie sans l'aide des mains. De cette position se mettre debout. Si manque de mobilité écarter vos pieds.

3x 6 répétitions



4

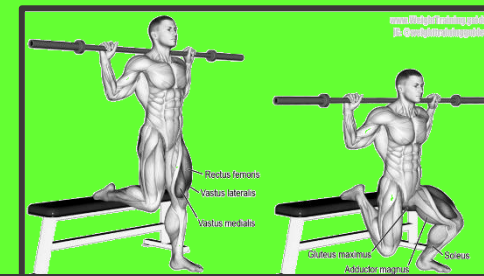
Fermeture alignement 6x 10 répétitions

4x 15 secondes maintien statique position haute
Allongé, mains au sol. Relevez vos jambes, pieds pointes tendues. Dans un second temps, relevez votre buste en amenant vos bras tendus dans l'alignement des épaules. Pas de mouvement de tête



Bulgarian split squat baton/Si barre partir de 10 kg/ 20 kg
Réalisez une fente vers l'avant avec le tronc droit, les hanches perpendiculaires à votre corps. Abaissez jusqu'à ce que votre cuisse avant soit presque horizontale, en gardant votre genou en ligne avec votre pied. Remontez en position initiale.
4x 6 répétitions par jambe
4x 5 secondes maintien position basse poussée explosive par jambe

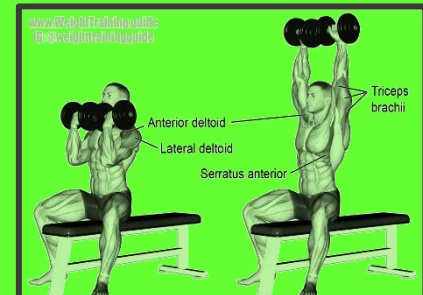
5



6

Arnold press : 8x 10 répétitions 2/6 kg selon niveau

Assis, placez les haltères/bouteilles au haut des pectoraux, paumes des mains face à la poitrine. Levez les haltères en réalisant une rotation, les mains se retrouvent face à face en haut du mouvement. Descendez doucement à la position initiale.



7

Climbers 8x 30 secondes / Rythme régulier/ Récup 15/20 secondes
Impulser une flexion de genou sous le torse et inversement tendre l'autre jambe en arrière.

