

Notes :

A Bonds de côté

SÉRIES: 3 RÉPS: 10 FRÉQ: 3XSEMAINE REPOS: 45SEC

En alternant de jambe, faites des bonds successifs de chaque côté en gardant la position du genou, de la hanche et du tronc stable.



B Pieds rapides (de côté)

SÉRIES: 3 RÉPS: 15 FRÉQ: 3XSEMAINE REPOS: 45SEC

Placez-vous debout, à côté d'une petite marche.

Débutez avec un pied au sol, l'autre sur la marche.

Altermes les pieds le plus rapidement possible en amenant le pied du sol sur la marche et l'autre de l'autre côté de la marche au sol.

Répétez rapidement avec contrôle et les rotules alignées avec le deuxième orteil.



C Fente vers genou haut

SÉRIES: 3 RÉPS: 10 FRÉQ: 3XSEMAINE REPOS: 45SEC

Débutes en position de fente.

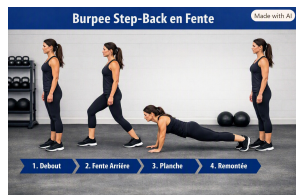
Amenez votre jambe arrière vers l'avant en levant le genou tout en dépliant la jambe de support et en montant sur la pointe du pied.

Ramenez la jambe derrière pour revenir en position initiale.

Assurez vous de garder le bassin au niveau et ne faites pas de torsion du corps (les deux épaules doivent faire face vers l'avant en tout temps).



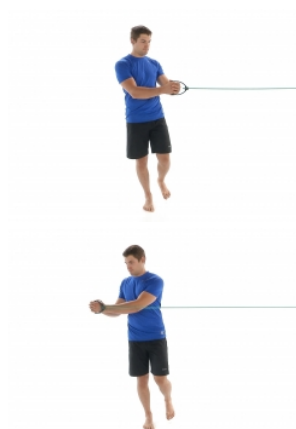
D Burpees step back



SÉRIES: 3 RÉPS: 10 FRÉQ: 3XSEMAINE REPOS: 1MIN

1. Position debout
2. Placez un pied vers l'arrière pour faire une position de fente
3. Placez une main au sol pour aller vers position planche
4. Position planche au sol
5. Ramenez l'autre jambe entre les mains
6. Se relever debout

E Rotation tronc sur une jambe



SÉRIES: 3 RÉPS: 10/CÔT FRÉQ: 3X/SEMAINE

Tenez-vous debout sur une jambe avec l'élastique placé d'un côté.
Gardez les abdominaux contractés et le bas du corps immobile.
Tournez le corps du côté opposé à l'élastique.
Revenez et répétez.

F Proprioception horloge



SÉRIES: 3 RÉPS: 3 TOURS/JAMBE FRÉQ: 3X/SEMAINE REPOS: 1MIN

Tenez-vous sur une jambe et allez porter le pied libre le plus loin possible devant sur le côté puis derrière sans toucher le sol entre ces positions.
Fléchissez le genou de support légèrement pour l'équilibre.