

Notes :

A Sprinteur (rapide)

RÉPS: 3 TENIR: 30 SECONDES

Débutez en position push-up avec les pieds sur des disques à glisser.
Amenez un genou vers la poitrine en gardant le tronc stable et les abdominaux engagés.
Amenez l'autre genou à la poitrine alors que vous ramenez le premier pied à la position initiale.
Alternez de cette façon.



B Sauts à 4 points

SÉRIES: 3 RÉPS: 10 SUR CHAQUE JAMBES

Placez 4 marqueurs sur le plancher de sorte qu'ils forment un zigzag.
Sautez vers le premier marqueur en atterrissant sur un pied. Absorberez l'impact en pliant le genou et en le gardant stable. Sautez au suivant en atterrissant sur l'autre pied et continuez ainsi de suite pour les 4 points et revenez.

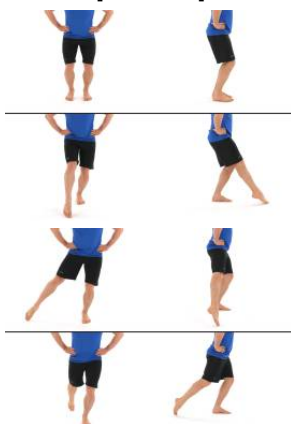


C Proprioception horloge

SÉRIES: 2-3 RÉPS: 10 TOURS COMPLET

Tenez-vous debout en appui sur une jambe (jambe blessée) avec le genou fléchi à environ 40 degrés.

Déplacez la jambe opposée devant vous, ensuite sur le côté et l'arrière (horloge) avec contrôle et en maintenant l'équilibre avec la jambe d'appui.



D Avancer et reculer à 4 pattes

SÉRIES: 3 RÉPS: 10 PAS DE CHAQUE CÔTÉ AVANT ET ARRIÈRE

Débutez à quatre pattes les genoux décollés du sol.

Avancez lentement le bras et la jambe opposée en synchronisme pour vous déplacer vers l'avant. Gardez la main et le genou alignés.

Reculez de la même façon.

Gardez le dos plat et les genoux décollés du sol de quelques centimètres pour la durée de l'exercice.



E Fente vers genou haut

SÉRIES: 2-3 RÉPS: 10 DE CHAQUE CÔTÉ

Débutez 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).



F Burpees avec push-up

SÉRIES: 2-3 RÉPS: 10 RÉPÉTITIONS COMPLÈTES

Étapes du burpees:

1: descente de position debout à position push-up

2: push-up complet

3: se relever en position debout, et effectuer saut verticale.

Répétez les étapes.

