MVT Physiothérapie
5530 rue Papineau
Lac-Mégantic, Qc, G6B 0E1
(819) 554-6781
www.mvtphysiotherapie

Client: BSSB Program
hep.wibbi.

programme 2-basket

Notes:

1- Bonds de côté - Séries:3 / Répétition:5/côté / Repos:1min



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



2- Fente vers genou haut - Séries:3 / Répétition:10/jambe / Repos:1min





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 corps (les deux épaules doivent faire face vers l'avant en tout temps)