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

Client: BSSB Program
hep.wibbi.

Programme 2-flagfoot

Notes:

1- Heidens - Séries:3 / Répétition:5/côté / Repos:1min





Tenez-vous confortablement avec assez d'espace pour effectuer un sa latéral.
Chargez le côté de la jambe qui pousse en portant votre poids dans la hanche puis sautez de façon explosive aussi loin que possible sur le c
Utilisez les bras pour assister le mouvement.
À l'atterrissage et durant la phase au sol, le genou de support doit se trouver à l'intérieur du pied.
Tentez d'atterrir doucement.
Répétez immédiatement avec l'autre jambe pour revenir à la position départ.

2- Squats sautés - Séries:3 / Répétition:10 / Repos:1min





Tenez-vous debout avec les jambes entre la largeur des épaules et de hanches.
Descendez en squat en arrêtant le mouvement lorsque les cuisses sor légèrement plus hautes que parallèle par rapport au sol.
Vous pouvez utiliser les bras de façon dynamique pour améliorer l'équilibre.
Sautez de façon explosive le plus haut possible et atterrissez dans la même position de départ (position squat) et répétez immédiatement.
Il ne devrait pas y avoir de déplacement vers l'avant ou le côté penda que vous sautez.

3- Pallof press fente iso. - Séries:3 / Répétition:10/côté / Tenir:lent / Repos:1min





Maintenez une position de fente avec le genou à quelques centimètre sol.
Tenez un élastique dans les mains qui est fixé à la hauteur de la poitr
Gardez les abdominaux gainés et dépliez les mains devant vous puis maintenez pour quelques secondes. Votre tronc ne devrait pas tourne résistant contre la traction de l'élastique.
Engagez les omoplates vers le bas et l'arrière et gardez les mains bas