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

programme 2-basketball

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

Notes :

1 Bonds de côté





SÉRIES: 3 RÉPS: 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 RÉPS: 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 du corps (les deux épaules doivent faire face vers l'avant en tout temps).

3 Pas latéraux avec élastique





SÉRIES: 3 RÉPS: 10/JAMBE TEMPO: LENT REPOS: 1MIN

Débutez en position de squat avec un élastique autour des chevilles.
En gardant l'élastique tendu en tout temps, effectuez des pas latéraux.
Poussez les genoux vers l'extérieur en vous déplaçant sur le côté de façon à ce qu'ils ne soient pas tirés vers l'intérieur.
Chaque pas doit couvrir environ 50% de la distance initiale entre les deux pieds.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés