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

Programme 2-flagfootball

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

Notes :

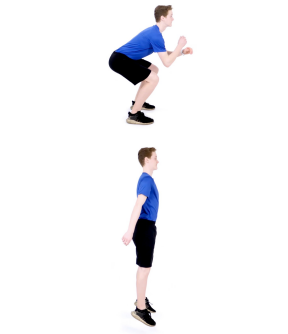
1 Heidens



SÉRIES: 3 RÉPS: 5/CÔTÉ REPOS: 1MIN

Tenez-vous confortablement avec assez d'espace pour effectuer un saut 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 côté.
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 de départ.

2 Squats sautés



SÉRIES: 3 RÉPS: 10 REPOS: 1MIN

Tenez-vous debout avec les jambes entre la largeur des épaules et des hanches.
Descendez en squat en arrêtant le mouvement lorsque les cuisses sont 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 pendant que vous sautez.

3 Pallof press fente iso.



SÉRIES: 3 RÉPS: 10/CÔTÉ TENIR: LENT REPOS: 1MIN

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

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

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

Programme 2-flagfootball

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

4 Proprioception horloge



SÉRIES: 3 RÉPS: 3 TOURS/JAMBE 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.



© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés