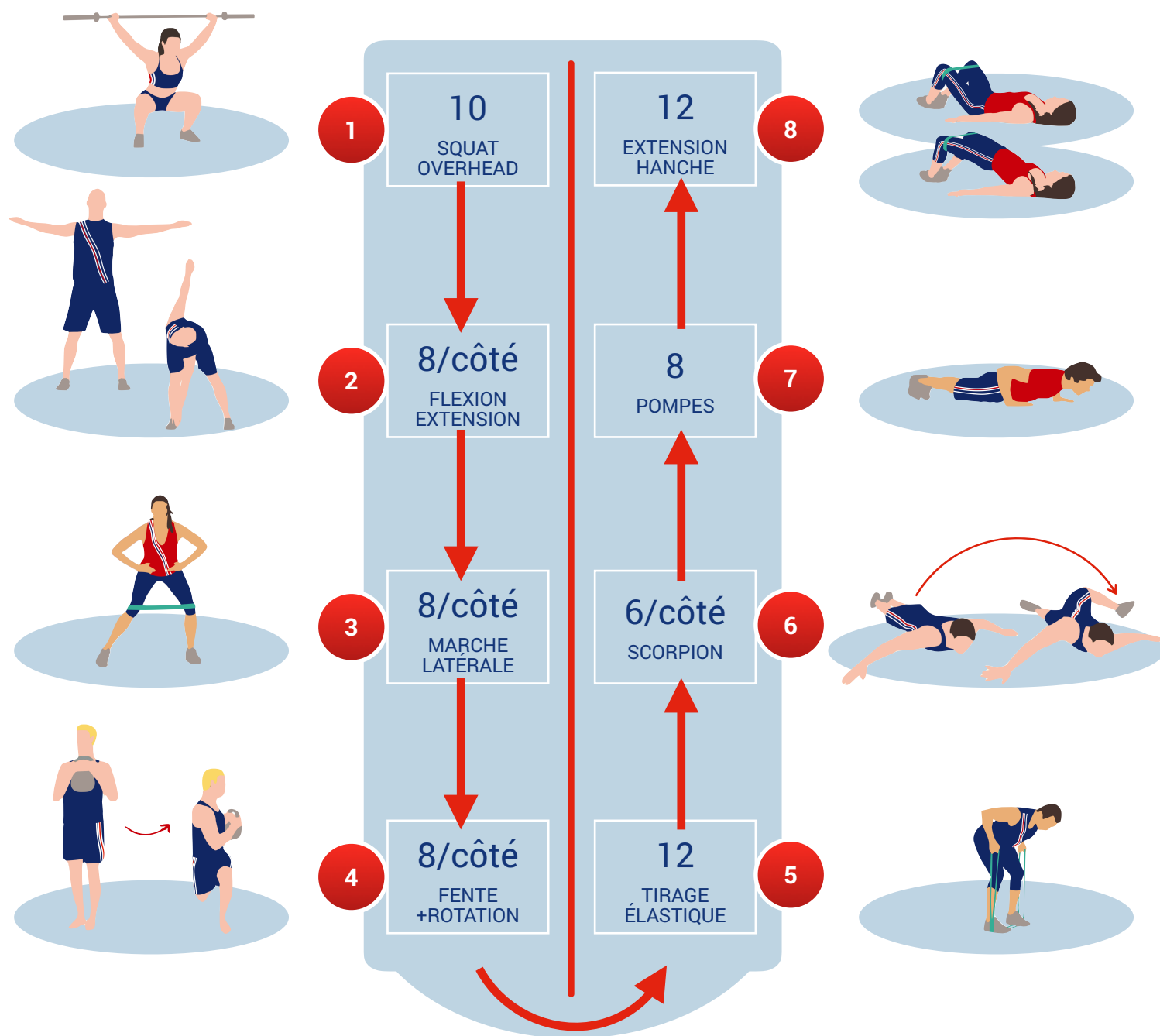


ECHAUFFEMENT AVANT MUSCULATION

- échauffement spécifique avant de débiter une séance de musculation
- enchaîner les exercices en recherchant l'amplitude gestuelle
- porter une attention particulière au positionnement du dos et du bassin



Mac 2 - Més 1 à partir du 10 février 2025

Durée de la séquence : environ 10 minutes | **Objectif** : échauffement spécifique, dynamique

1 - Squats « Overhead » avec barre/baton

2 - Flexions/extensions de hanche, debout

3 - Marche latérale avec élastique

4 - Fentes avec rotations, avec haltère

5 - Tirades buste penché avec élastique

6 - Scorpion

7 - Pompes

8 - Extensions de hanche avec élastique