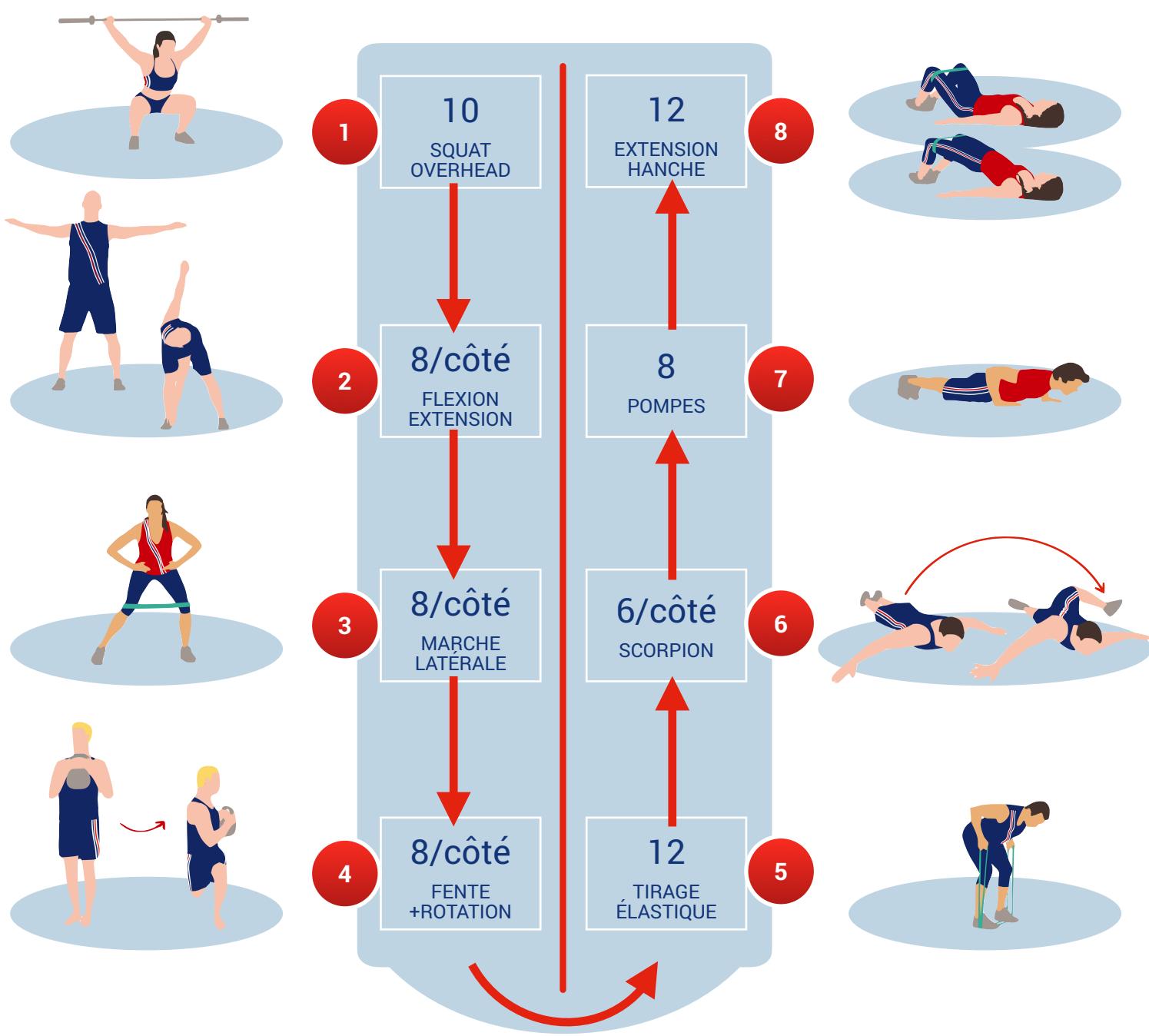


# ECHAUFFEMENT AVANT MUSCULATION

- échauffement spécifique avant de débuter 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