

# Echauffement type, musculation JUNIOR


Temps de réalisation: 25'


A réaliser avant chaque séance de préparation physique C1, C2


Le placement du bassin est mis en avant dans ce protocole d'échauffement pour permettre:


- de réaliser des mouvements avec charge en toute sécurité pour le dos.
- de mieux réaliser les mouvements et de progresser plus vite en charge aux bonnes amplitudes, avec une bonne coordination.


La maîtrise de cet élément en préparation physique est indispensable pour envisager une bonne technique en bateau.

6	Mobilisation, souplesse épaules	8 Rep°
		

1	Ergomètre	10'
		

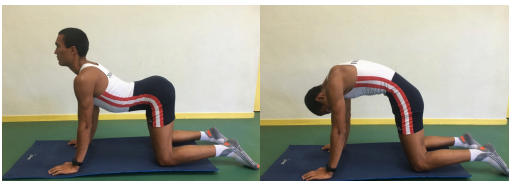
7	Mobilisation, rotation buste	20 Rep°
		

2	<b>Mobilisation bassin: cercles de hanche</b> 1.1 Petits cercles à droite      1.3 Grands cercles à droite 1.2 Petits cercles à gauche      1.4 Grands cercles à gauche	1'
		


8	Squat	20 Rep°
		

3	Gainage	1'15"
		

9	<b>Educatif épaulé</b> A chaque répétition départ en position 1, bassin placé, barre au dessus des genoux	Charge: H 30kg F 20kg 10 Rep°
		

4	Mobilisation bassin: dos creux / dos rond	10 Rep°
		

10	<b>Educatif épaulé</b> A chaque répétition départ en position 1, bassin placé, barre en dessous des genoux	Charge: H 30kg F 20kg 10 Rep°
		

5	Mobilisation bassin: antéversion / rétroversion	15 Rep°
		

11	<b>Soulevé de terre</b> Les mains et les fesses parcourent la m <sup>me</sup> distance à chaque mouvement	Charge: H 40kg F 30kg 10 Rep°
