

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.

Mobilisation, souplesse épaules



8 Rep°

Ergomètre



10'

Mobilisation, rotation buste



20 Rep°

Mobilisation bassin: cercles de hanche



1'

Squat



20 Rep°

Gainage



1'15"

Educatif épaulé



10 Rep°

Mobilisation bassin: dos creux / dos rond



10 Rep°

Educatif épaulé



10 Rep°

Mobilisation bassin: antéversion / rétroversion



15 Rep°

Soulevé de terre



Charge: H 30kg
F 20kg

10 Rep°