

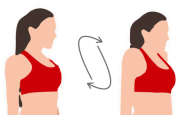
15 minutes pour vous échauffer efficacement avant l'entraînement

ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE 5 minutes

Réaliser 10 tours dans chaque sens et pour chaque mouvement



rotation tête



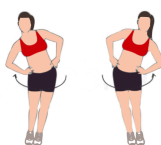
rotation épaules



flexion coudes



rotation poignets



rotation bassin



rotation hanches



rotation genoux



rotation chevilles

ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE 5 minutes

Réaliser 10 répétitions ou maintenir la position 10 s



rotations épaules
x 10

extensions épaules
x 10

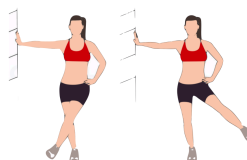


rotation du tronc
X 10

flexions-extensions
de hanche
x 10



abductions x 10
adductions x 10



fentes latérales,
stabiliser 10 s

fente avant droite, bras au dessus de la tête, bras à l'horizontale et rotation du tronc, poser la main gauche au sol, changer de côté et recommencer



ECHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE 5 minutes



course sur place
30 s



jumping jack
30 s



flexions
2 x 10, en augmentant progressivement l'amplitude et le rythme

bonds
x 5



pompes sur les genoux
2 x 5