

ECHAUFFEMENT
ARTICULAIRE
MUSCULAIRE
CARDIO-VASCULAIRE

15 minutes pour vous échauffer efficacement avant l'entraînement

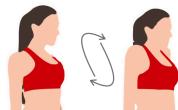
ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE 5 minutes



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



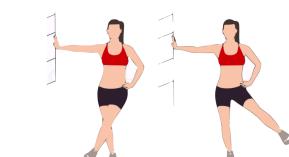
extensions épaules
x 10



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