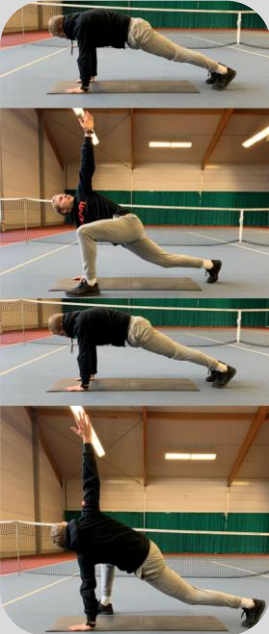


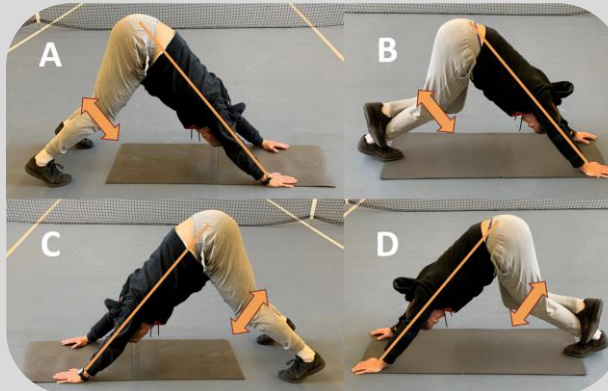
Séance à réaliser 1 à 2 fois par semaine (temps estimé: 45 minutes)

Le temps de récupération entre 2 séries est égal au temps d'exécution de la série effectuée

En fonction de votre fatigue ressentie et du temps dont vous disposez, vous pouvez réduire le nombre de séries



- Jambe avant à hauteur de la main au sol
- Jambes parallèle entre elles
- Les yeux regardent la main qui est vers le haut
- 3 x 5 répétitions
- 1 répétition = enchaînement des 4 positions



- Alignement main-tête-épaule-bassin
- Poids du corps vers l'arrière
- Contact permanent du dos au sol
- Pour chacune des 4 positions, effectuer une flexion et une extension des jambes
- 3 x 5 répétitions
- 1 répétition = enchaînement des 4 positions



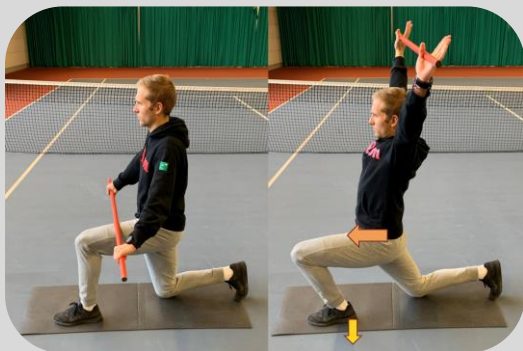
- En appuis sur les mains, dos droit
- Garder les pieds au même endroit
- Tourner les hanches
- 3 x 10 répétitions
- 1 répétition = 1 aller-retour



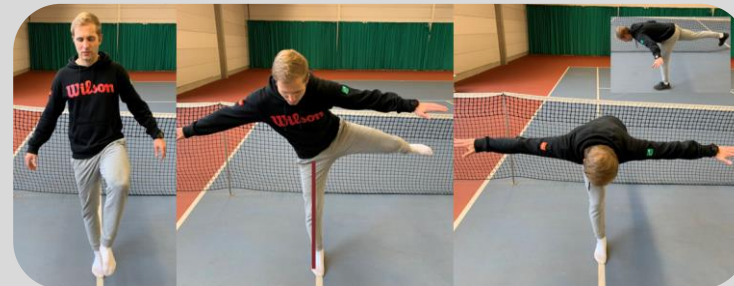
- Garder le talon avant au sol
- Avancer le bassin et le genou dans l'axe (droit devant)
- 3 x 10 répétitions
- Pensez à l'autre jambe !



- Alignement genou-bras opposé
- Jambe au sol légèrement fléchie, genou dans l'axe
- 3 x 10 répétitions
- Pensez à l'autre jambe !



- Garder le talon avant au sol
- Avancer le bassin
- Garder le dos plat
- 3 x 10 répétitions
- Pensez à l'autre jambe !



- Garder l'alignement cheville-genou-hanche
- Jambe arrière tendue (aligner pied-bassin-épaule)
- 3 x 5 répétitions
- Pensez à l'autre jambe !



- Garder l'alignement genou-hanche
- Jambe arrière tendue (aligner pied-bassin-épaule)
- 3 x 5 répétitions
- Pensez à l'autre jambe !



- Alignement cheville-hanche-épaule
- Ligne d'épaule perpendiculaire
- Garder le bassin vers l'avant lors de l'élévation
- 3 x 15 répétitions
- Pensez à l'autre côté !



- Aligner genou-hanche-épaule
- 3 x 15 répétitions
- Peut être fait sans l'élastique
- Pensez à l'autre jambe !



- Alignement genou-hanche-épaule
- Ligne d'épaule perpendiculaire
- Garder le bassin vers l'avant lors de l'élévation
- 3 x 15 répétitions
- Pensez à l'autre côté !



- Aligner genou-hanche-épaule
- 3 x 15 répétitions
- 3 possibilités
 - Monter sur 2 jambes, descendre sur 2 jambes
 - Monter sur 2 jambes, descendre sur une jambe
 - Monter sur 1 jambe, redescendre sur 1
- Pensez à l'autre jambe !



- 3 x 10 répétitions dans chaque sens
- Pensez à l'autre pied !

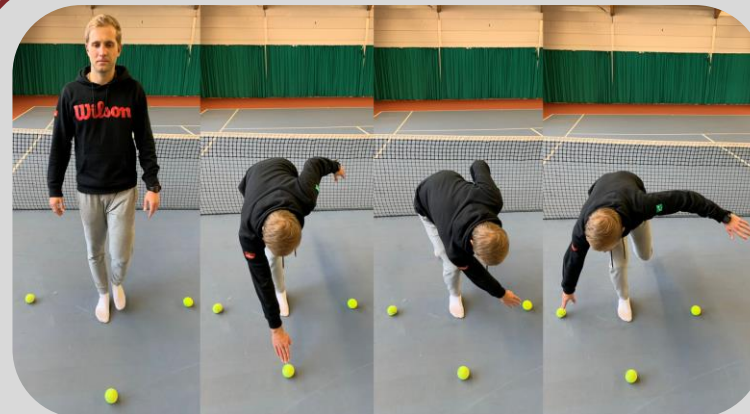


4 exercices

- Tendre l'élastique (flèche jaune)
- Effectuer le mouvement de cheville (flèche orange)
- 3 x 15 répétitions
- Pensez à l'autre pied !



- 3 x 15 répétitions
- Pensez à l'autre pied d'appui !



- 3 x 15 répétitions
- Pensez à l'autre pied d'appui !