

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



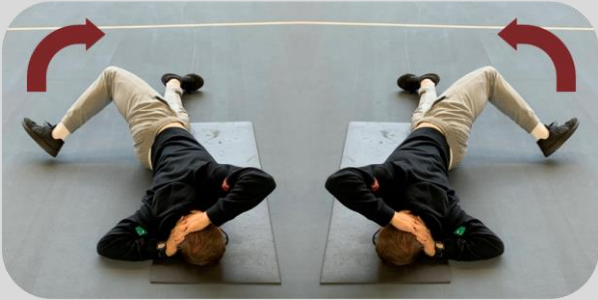
- Pieds au sol
- Jambes fléchies à 90°
- Contact permanent du dos avec le sol
- 3 x 10 répétitions



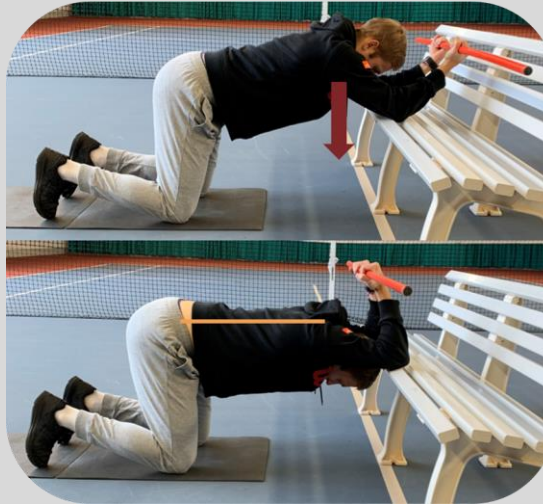
- Pieds au sol
- Jambes fléchies à 90°
- Contact permanent du dos au sol
- 3 x 10 répétitions



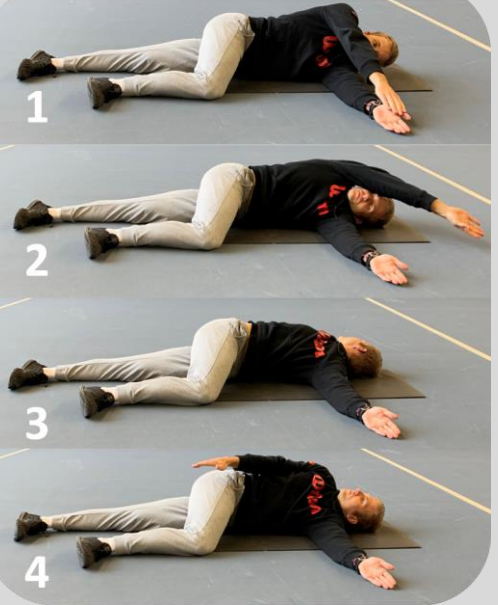
- Bâton vertical
- Ecartement des pieds à la largeur des épaules
- Serrer les omoplates à chaque étape
- 3 x 10 répétitions



- Dissocier le bas du corps
- Serrer les omoplates
- 3 x 10 répétitions



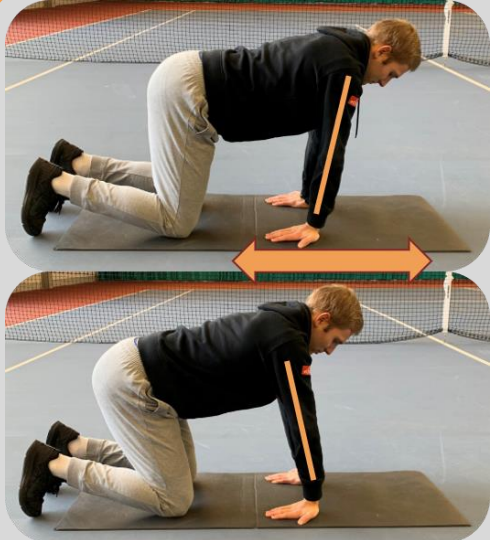
- Descendre les épaules, reculer les fesses, plier les bras
- 3 x 10 répétitions



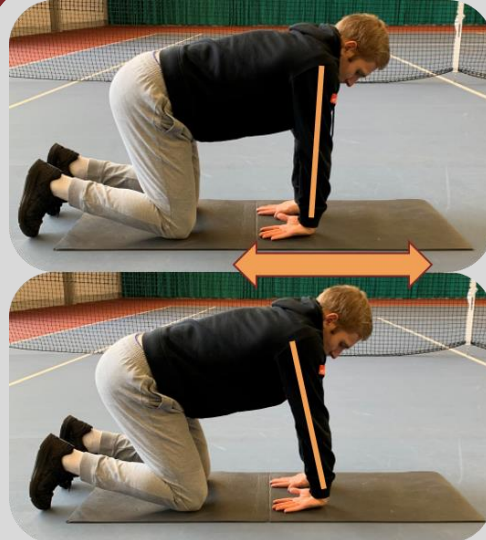
- Tourner dans le sens anti horlogique
- 3 x 10 répétitions
- Pensez à l'autre bras !



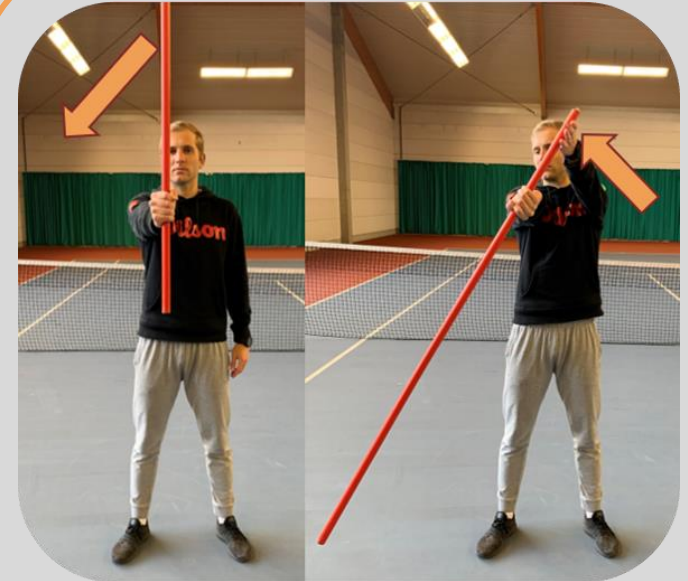
- Coller la hanche au mur
- 10 répétitions
- Pensez à l'autre de sens !



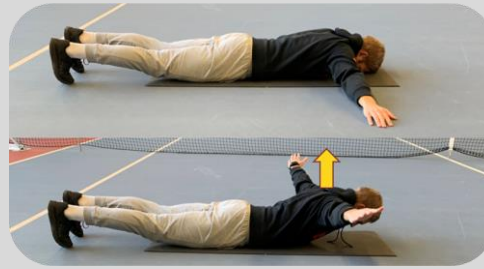
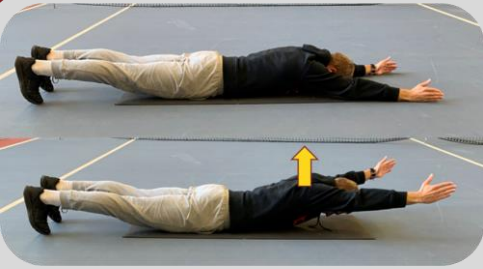
- Paumes de main au sol
- Avancer-reculer le tronc
- Garder les bras tendus
- Garder le dos plat
- 3 x 10 répétitions



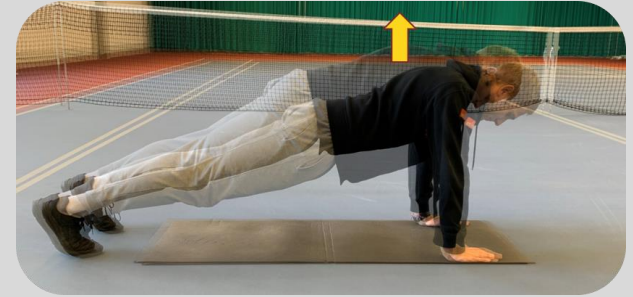
- Dos de main au sol
- Avancer-reculer le tronc
- Garder les bras tendus
- Garder le dos plat
- 3 x 10 répétitions



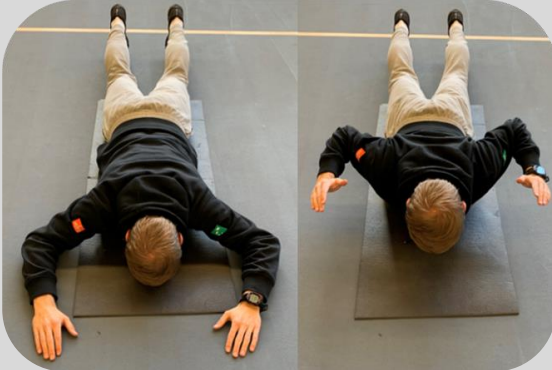
- Laisser descendre le bâton de la position 1 à la position 2
- En position 2, appuyer avec la main libre sur le bâton pour qu'il soit le plus vertical possible
- Garder le bras tendu
- 3 x 10 répétitions
- Pensez à l'autre bras !



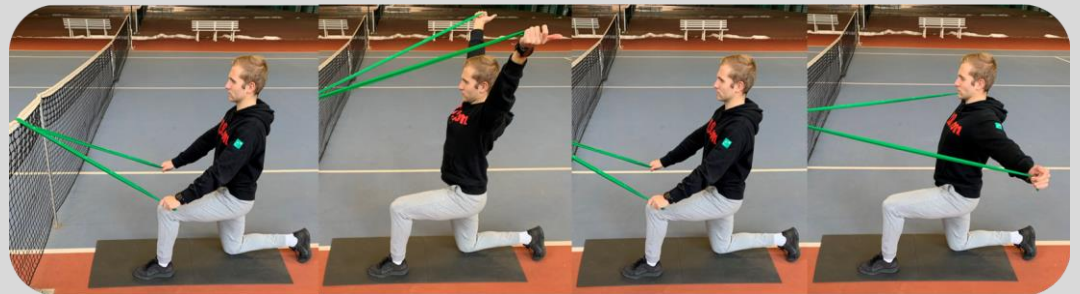
- Décoller les épaules
- Bras tendus, serrer les omoplates
- Garder les pointes de pieds au sol
- 3 x 15 répétitions



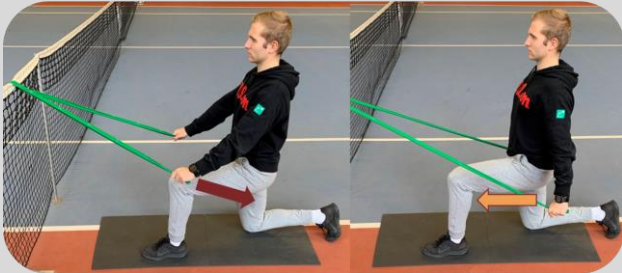
- Pousser sur les mains pour élever les épaules (« repousser le sol »)
- Maintenir le dos plat (Ne pas creuser le bas du dos !)
- 3 x 15 répétitions



- Décoller les épaules du sol
- Plier les bras en serrant les omoplates
- Garder les pointes de pieds au sol
- 3 x 15 répétitions



- 3 x 10 répétitions
- 1 répétition = l'enchaînement des 4 positions

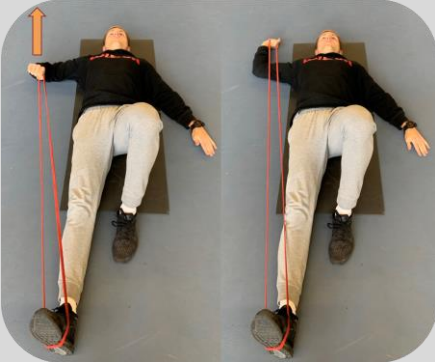


- Flèche rouge = rapide
- Flèche orange = lent
- 3 x 15 répétitions

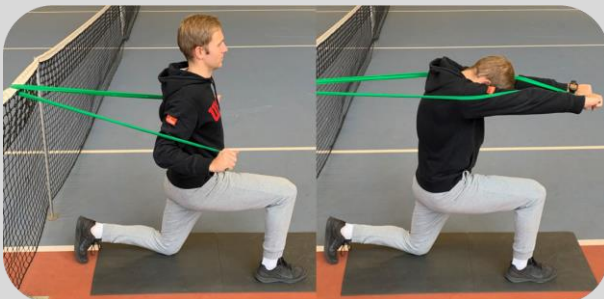


- Flèche rouge = rapide
- Flèche orange = lent
- 3 x 15 répétitions
- Pensez à l'autre bras !

! La résistance de l'élastique doit être légère !



- 3 x 15 répétitions
- Pensez à l'autre bras !



- Arrondir le haut du dos
- Repousser l'élastique
- 3 x 15 répétitions



- Coude en angle droit
- Flèche rouge = rapide
- Flèche orange = lent
- 3 x 15 répétitions