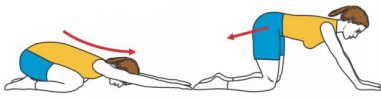


Développement de la mobilité de la chaîne inférieure

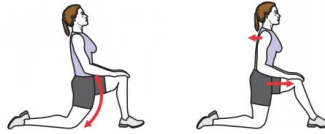
1 - Flexibilité dos - épaules - fessiers



Garder les bras droits - Pousser les épaules vers le bas - Relâcher le bas du dos

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

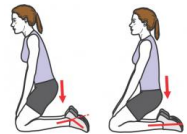
2 - Flexibilité hanche - quadriceps



Un genou au sol - Avancer le pied opposé au sol - Pousser les hanches vers l'avant et reculer les épaules légèrement vers l'arrière pour bien allonger le quadriceps - Garder les abdos contractés et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

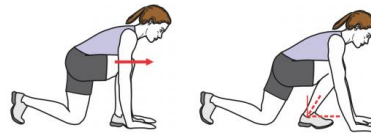
3 - Flexibilité (extension) de la cheville



S'assoir sur les chevilles - mettre une pression graduelle sur les chevilles avec le poids du corps pour augmenter l'extension des chevilles.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

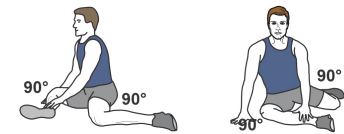
4 - Flexibilité (flexion) de la cheville



Déplacer le genou vers l'avant tout en gardant le pied (talon) au sol.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

5 - Flexibilité hanche assis



Etre assis au sol - Pointer une jambe droite devant vous puis plier-la à 90° au niveau du genou - Pointer l'autre jambe vers le côté et plier le genou à 90° - Les cuisses sont perpendiculaires

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

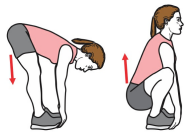
6 - Pose en position squat large



S'accroupir avec les pieds à l'extérieur des épaules et les fesses près des talons - Garder la position les mains jointes - Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

7 - Mobilité dynamique des hanches en squat



Jambes tendues - Fléchir le buste pour attraper les gros orteils - Les bras tendus à l'intérieur des genoux - Déplacer les hanches vers les chevilles et soulever la poitrine - Rentrez le menton et redresser les jambes en maintenant les orteils.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	3	10	Lent	00:30

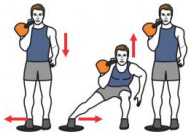
8 - Fentes avant en position de planche



D'une position de planche ventrale, amener un pied devant en alternance - Étirement dynamique des fessiers et des ischio-jambiers - Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	3	10	Lent	00:30

9 - Fentes latérales sur disques glissants avec Kettlebell



Debout, un pied sur un disque glissant, tenir le kettlebell du côté du pied glissant - Glisser le pied sur le côté jusqu'à ce que le genou d'appui soit à environ 90° - Garder la tête haute, le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	3	10	Lent	00:30

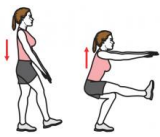
10 - Squats devants profonds



Pieds à la largeur des épaules - Tenir la barre sur les épaules en gardant les coudes hauts - Descendre le plus bas possible tout en gardant le dos droit, tête haute et poitrine sortie.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	01:00

11 - Squats pistols (sur 1 jambe)



Se tenir sur 1 pied en gardant la tête au-dessus du pied - Descendre le genou à 90° - Monter les bras devant vous à la hauteur des épaules - Garder le dos droit et les abdos contractés.

S'aider en tenant un support (TRX, barre, etc.)

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	01:00

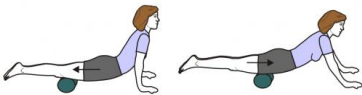
12 - Automassage de la hanche avec rouleau



Garder le dos droit et les abdos tendus - Garder la cuisse alignée avec le corps - Masser doucement avec rouleau

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	10	Lent

13 - Automassage des quadriceps avec rouleau



Garder les jambes droites - Rouler doucement sur les cuisses.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	10	Lent

14 - Automassage des fessiers avec rouleau



- Assis sur un rouleau, croiser une jambe en plaçant la cheville sur le dessus de la cuisse de l'autre jambe - Débuter pied à plat au sol, jambe à environ 45 degrés, bras perpendiculaire au sol - Rouler vers l'avant en tirant avec le pied au sol

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	10	Lent

15 - Automassage des ischio-jambiers avec rouleau



Garder les jambes droites - Rouler sur l'arrière des cuisses

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	10	Lent

16 - Automassage des mollets avec rouleau



Garder les jambes droites et les hanches levées

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	10	Lent