

WARM UP

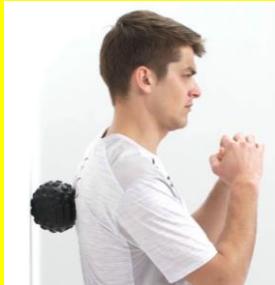
Objectifs :

- Stimulation et préparation musculaire et des tissus mous
- « Libération » de la posture
- Relâchement musculaire (priorité aux zones d'Actions et de tensions)
- Activation et ouverture chaînes musculaires (postérieure, antérieure, membres inférieur et supérieur)

2 séries : 30 sec à 1 min sur chaque zone en priorité dynamique – 3 à 4 zones (respiration lente et profonde)

Outils :

Rouleau
Balles
Bâton
Yoga
Gym pilate



4
min

Objectifs :

- Mobilité articulaire – Stretching « doux » **statique et/ou dynamique**
- « Déverrouillage » articulaires, améliorer l'amplitude des mouvements et préparer les tendons à l'effort.
- **FOCUS** sur les zones « verrouillées », à améliorer et spécifiques : épaules/ceinture scapulaire/hanches/colonne/bassin.

- 2 séries : stretching léger iso 15" max et/ou dynamique de 5-6 réps (3 postures)
- 2 séries : 6 à 10 réps ou 15 à 30 sec par mouvement (4 à 6 exercices)

Outils :

Elastiques
Rouleau
Swiss ball
TRX
Haltères
Bâton



5
min

Objectifs :

- Activation « motrice » (prise de contrôle)
- Prophylaxie spé (prévention des blessures) : épaules, hanches...
- Renforcement/proprioception **zones faibles** et/ou à risques (stabilisateurs/fixateurs/muscles de soutien)
- Stimulation muscles « profond » posturaux
- Gainage statique, dynamique, sangle abdominale

- 3 séries : 8 à 12 réps par mouvement (environ 3-4 exercices) **STATIQUE & DYNAMIQUE** (concentrique et excentrique)

Outils :

Elastiques
Swiss ball
TRX
Haltères
Kettlebell
Medecine ball
Bâton
Coussin



6
min

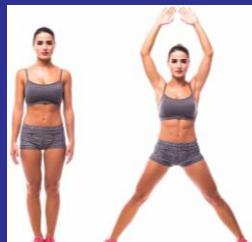
Objectifs :

- Mise en tension muscles moteurs (augmentation de l'afflux sanguin, de la capacité contractile et de la FC)
- Zones, exercices et augmentation de l'intensité choisit en fonction de la séance du jour.
- Circuit training, jumps, sprints, rétropropulsions, force, coordination explosivité...

- 3 séries : 5 à 12 réps ou 15 à 30 sec par mouvement (environ 3-4 exercices)

Outils :

Elastiques
Swiss ball
TRX
CAS
Haltères
Kettlebell
Medecine ball



6
min

ARE YOU READY ?