

MOBILISATION SPECIFIQUE - TRAVAIL DE PIED

Séance 1

ECHAUFFEMENT



Pression balle mousse
3 Séries 20'' / Côté



Planche Equilibre 1 jbe
30'' / coté



Protocole Foamroll
10 AR / Position



Chien tête en bas
3 Séries 20''

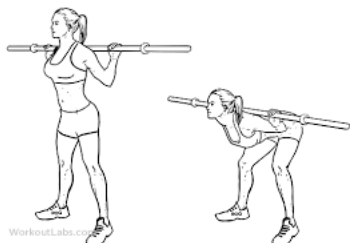


Protocole balle de massage ou balle de tennis
30'' / Zone



Corde à sauter :
-50 Pieds Jointés
-50 Pieds Alternés
-40 Alternance Cloche Pied
-40 Passages Droite/Gauche
+ Saut
3 Séries

EXERCICES



1. Good Morning

Flexion/Extension du buste avec un Baton
10 Repts
4 Séries



2. Squat une jambe sur box

Descendre le plus bas possible sur un pied en conservant le talon sur la box ou boîte
5 Repts/Côté
3 Séries



3. Exagone Jump

Sauts pieds joints au dessus de haies ou obstacles bas placés en hexagone

5 Rotations dans le sens des aiguilles d'une montre + 5 Rotations dans le sens inverse
3 Séries



4. Echelle de rythme

-2 appuis par intervalle
-pas chassés
-pas croisés
-appuis relais
...
Marche av-Marche ar
2 Repts / Exos
4 Séries