

ETIREMENTS ET ASSOUPPLISSEMENTS

(Répéter 3 ou 4 fois chaque exercice)

JAMBES



Adducteurs

Stations écartées : flexion sur une jambe, l'autre restant tendue.



Quadriceps



Ischios



Mollets



1 Assis, jambes écartées, aller chercher le plus loin possible entre les pieds et maintenir.
2 Assis, jambes collées, aller chercher les orteils (ou chevilles...) et maintenir.

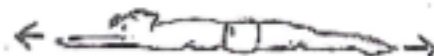
TRONC

bras verticaux
double flexion
latérale du tronc.



Un genou en appui au sol, l'autre jambe allongée latéralement, bras verticaux.
Flexion latérale du tronc sur la jambe allongée.

ABDOMINAUX



sur le dos, allongement des bras et des jambes
à maximum, maintenir + de 15 secondes.

Important



Sur le ventre, le bassin et les lombaires restent en contact avec le sol, les bras, les épaules et jambes se soulèvent de 5 centimètres, maintenir 15 secondes.

BRAS



Jambes tendues, tronc horizontal
bras tendus, descendre au niveau
des épaules et omoplates.



Compléter par des étirements que vous avez l'habitude de réaliser.
S'étirer pendant les temps demandés en feuille pré-reprise.
Ne pas oublier de **BOIRE** (de l'eau...)