

**MEMBRES INFÉRIEURS
CHAÎNE ANTÉRIEURE**

MI CHAÎNE ANTÉRIEURE DECUBITUS SUR TABLE

OBJECTIF

SUR UNE TABLE HAUTE ALLONGÉ SUR
LE DOS AU BOUT DE LA TABLE
RAMENER UNE JAMBE SUR LE BUSTE
ET LAISSER PENDRE L'AUTRE DANS LE
VIDE

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 30s
3 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE SUR LA TABLE
RELÂCHER LA JAMBE DANS LE VIDE LE PLUS POSSIBLE EN
ASSOCIANT LA RESPIRATION

MI CHAÎNE ANTÉRIEURE DECUBITUS SUR TABLE DROIT ANT

OBJECTIF

SUR UNE TABLE HAUTE ALLONGÉ SUR
LE DOS AU BOUT DE LA TABLE
RAMENER UNE JAMBE SUR LE BUSTE
ET LAISSER PENDRE L'AUTRE DANS LE
VIDE EN RAMENANT LE PIED SOUS LA
TABLE

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE
CÔTÉ



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE SUR LA TABLE
REPLIER LE GENOU DANS LE VIDE LE PLUS POSSIBLE

MI EXTENSION DE HANCHE DECUBITUS SUR ROULEAU

OBJECTIF

ALLONGÉ SUR LE DOS SUR LE
ROULEAU SITUÉ SUR LE BASSIN,
RAMENER UNE JAMBE SUR LE BUSTE
LAISSER TOMBER L'AUTRE JAMBE AU
SOL. ALLONGÉ LA JAMBE PROXIMALE
VERS LE PLAFOND

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE
CÔTÉ



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE SUR LE SOL
RELÂCHER LA JAMBE SUR LE SOL LE PLUS POSSIBLE EN
ASSOCIANT LA RESPIRATION
TENDRE L'AUTRE JAMBE VERS LE PLAFOND AU MAXIMUM PENDANT 10S

MI EN EXTENSION DE HANCHE EN FENTE

OBJECTIF

EN FENTE, LES 2 BRAS TENDUS VERS
LE PLAFOND, TOURNER LES ÉPAULES
DU CÔTÉ DE LA JAMBE AVANT.

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

RESTER DROIT BRAS TENDU VERS LE PLAFOND
LA JAMBE ARRIÈRE EST REULÉ AU MAXIMUM
MAINTENIR LE GENOU AVANT DANS L'AXE

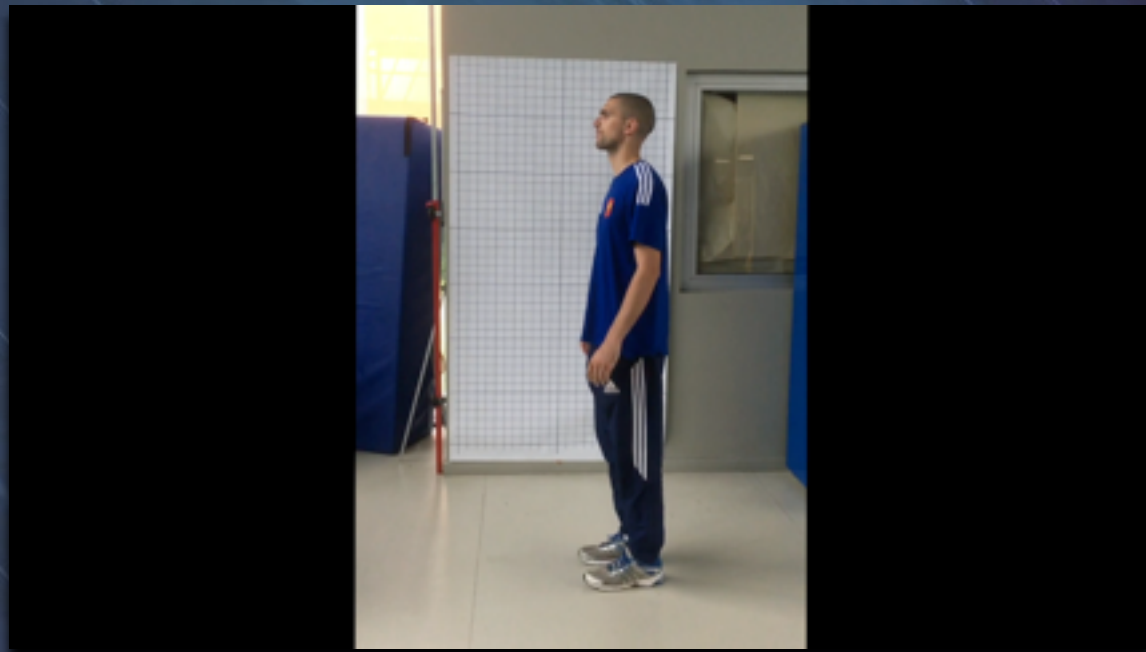
MI EN EXTENSION DE HANCHE DEBOUT

OBJECTIF

DEBOUT FACE À UN MUR
ALLONGER UNE JAMBE DEVANT POUR
ALLER TOUCHER LE MUR AVEC SON
TALON ET BASCULÉ SIMULTANÉMENT
LE BUSTE EN ARRIÈRE

CHARGE DE TRAVAIL

3 SÉRIES DE 10 RÉP. DE CHAQUE
CÔTÉ



POINTS CLÉS

RESTER STABLE
NE PAS FORCER SUR L'EXTENSION LOMBAIRE
EFFECTUER UNE BASCULE EN UTILISANT SON BUSTE COMME CONTREPOIDS
EFFECTUER LE MOUVEMENT LENTEMENT



DIRECTION
SPORTIVE