

MOBILITÉ CHEVILLE

MI : CHEVILLE FENTE AXE

OBJECTIF

EN FENTE DESCENDRE LE PLUS LOIN
EN AVANT SANS DÉCOLLER LE TALON

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
2 SÉRIES DE 10 RÉP.



POINTS CLÉS

TALON AU SOL
TENIR LE BÂTON DEVANT À LA VERTICALE

MI : CHEVILLE FENTE AVANT INTÉRIEURE

OBJECTIF

EN FENTE DESCENDRE LE PLUS LOIN
EN AVANT ET À L'INTÉRIEUR DU
BÂTON SANS DÉCOLLER LE TALON

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
2 SÉRIES DE 10 RÉP.



POINTS CLÉS

TALON AU SOL
TENIR LE BÂTON DEVANT À LA VERTICALE
RENTRE LE GENOU À L'INTÉRIEUR DU BÂTON

MI : CHEVILLE FENTE AVANT EXTÉRIEURE

OBJECTIF

EN FENTE DESCENDRE LE PLUS LOIN
EN AVANT ET À L'EXTÉRIEUR DU
BATON SANS DÉCOLLER LE TALON

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s
2 SERIES DE 10 RÉP.



POINTS CLÉS

TALON AU SOL
TENIR LE BÂTON DEVANT À LA VERTICALE
RENTRE LE GENOU À L'EXTÉRIEUR DU BÂTON

MI : CHEVILLE STANISH GENOU TENDU

OBJECTIF

SUR LE BORD D'UNE MARCHÉ, DEBOUT
GENOU TENDU, TALON DANS LE VIDE
MONTER SUR LES DEUX POINTES DE PIEDS
DESCENDRE SUR UNE EN FREINANT LA
DESCENTE ET DESCENDRE LE TALON PLUS
BAS QUE LE NIVEAU DE LA MARCHÉ

CHARGE DE TRAVAIL

2 SERIES DE 10 REP SUR CHAQUE JAMBE



POINTS CLÉS

RALENTIR LA DESCENTE SUR UNE JAMBE
MONTER SUR LES DEUX JAMBES
RESTER DROIT, REGARDER DEVANT

MI : CHEVILLE STANISH GENOU FLÉCHI

OBJECTIF

SUR LE BORD D'UNE MARGE, DEBOUT
GENOU FLÉCHI, TALON DANS LE VIDE
MONTER SUR LES DEUX POINTES DE PIEDS
DESCENDRE SUR UNE EN FREINANT LA
DESCENTE ET DESCENDRE LE TALON PLUS
BAS QUE LE NIVEAU DE LA MARGE

CHARGE DE TRAVAIL

2 SÉRIES DE 10 RÉP. SUR CHAQUE JAMBE



POINTS CLÉS

RALENTIR LA DESCENTE SUR UNE JAMBE
MONTER SUR LES DEUX JAMBES
MAINTENIR LES GENOU FLÉCHIS À LA MONTÉE ET À LA DESCENTE
RESTER DROIT, REGARDER DEVANT



DIRECTION
SPORTIVE