

HANCHE EN ROTATION

HANCHE EN ROTATION ASSISE

OBJECTIF

ASSIS UNE JAMBE FLÉCHIE DEVANT
FACE EXTERNE DU GENOU SUR LE
SOL, UNE JAMBE FLÉCHIE DERRIÈRE
FACE INTERNE DU GENOU AU SOL.
TOURNER LES ÉPAULES VERS
L'ARRIÈRE EN SE PENCHANT

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

NE PAS FORCER SUR LA ROTATION LOMBAIRE, SE SONT LES
HANCHES QUI DOIVENT TOURNER
SE PENCHER LÉGÈREMENT VERS L'ARRIÈRE
ESSAYER DE GARDER LE BASSIN AU SOL

TRONC : FLEXION BRETZEL ASSIS

OBJECTIF

ASSIS UNE JAMBE REPLIÉE DEVANT ET
UNE REPLIÉE DERRIÈRE SE PENCHER
EN AVANT POUR S'ALLONGER AU SOL

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

DÉCOLLER LES GENOUX LE MOINS POSSIBLE
RAPPROCHER LE PLUS POSSIBLE LES ÉPAULES DU SOL

HANCHE ROTATION EXTERNE DEBOUT

OBJECTIF

DEBOUT FACE À UNE TABLE À
HAUTEUR DE LA TAILLE, POSER LA
FACE EXTERNE DE LA CUISSE SUR LA
TABLE. SE PENCHER VERS L'AVANT

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

MAINTENIR LE GENOU SUR LA TABLE
RESTER DROIT
ÊTRE LE PLUS PRÉS POSSIBLE DE LA TABLE



DIRECTION
SPORTIVE

