

MOBILITÉ GENOU

GENOU : SQUAT EN ABDUCTION AVEC ÉLASTIQUE

OBJECTIF

DESCENDRE EN SQUAT EN MAINTENANT
LES GENOUX VERS L'EXTÉRIEUR
(EN POUSSANT SUR L'ÉLASTIQUE)

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s EN BAS
3 SÉRIES DE 10 RÉP.



POINTS CLÉS

MAINTENIR LA POUSSÉE VERS L'EXTÉRIEUR TOUT AU LONG DU MOUVEMENT
MAINTENIR LES PIEDS PARALLÈLES
DESCENDRE LE PLUS BAS POSSIBLE EN RESPECTANT
LES PARAMÈTRES PRÉCÉDENTS



DIRECTION
SPORTIVE