

**TRONG
EXTENSION ROTATION**

TRONC : EXTENSION ROTATION ROULEAU ENTRE LES GENOUX-MAIN-TÊTE

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ ROULEAU
ENTRE LES GENOUX, UNE MAIN
DERRIÈRE LA TÊTE, TOURNER LES
ÉPAULES VERS LE PLAFOND POUR
POSER LA MAIN QUI EST DERRIÈRE LA
TÊTE AU SOL

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ ROULEAU ENTRE LES GENOUX,
UNE MAIN DERRIÈRE LA TÊTE
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE,
TOURNER À DROITE)
NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU ET DU SOL

TRONC : EXTENSION ROTATION ROULEAU ENTRE LES GENOUX-MAIN-DOS

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ ROULEAU
ENTRE LES GENOUX, UNE MAIN DANS
LE DOS, TOURNER LES ÉPAULES VERS
LE PLAFOND POUR POSER LA MAIN QUI
EST DERRIÈRE LE DOS AU SOL

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ ROULEAU ENTRE LES GENOUX, UNE MAIN DERRIÈRE LE DOS
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE,
TOURNER À DROITE)
NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU ET DU SOL

TRONC : EXTENSION ROTATION LATÉRO-CUBITUS MAIN-TÊTE

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE ROULEAU, UNE MAIN DERRIÈRE LA TÊTE, TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND POUR POSER LA MAIN QUI EST DERRIÈRE LA TÊTE AU SOL

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE ROULEAU, L'AUTRE JAMBE EST ALLONGÉE AU SOL, UNE MAIN DERRIÈRE LA TÊTE TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE, TOURNER À DROITE)

NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU

TRONC : EXTENSION ROTATION LATÉRO-CUBITUS MAIN-DOS

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE ROULEAU, UNE MAIN DERRIÈRE LE DOS, TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND POUR POSER LA MAIN QUI EST DERRIÈRE LE DOS AU SOL

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE ROULEAU, L'AUTRE JAMBE EST ALLONGÉE AU SOL, UNE MAIN DERRIÈRE LE DOS TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE, TOURNER À DROITE)
NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU

TRONC : EXTENSION ROTATION BRETZEL

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU
DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE
ROULEAU, LA JAMBE DU DESSOUS EST
REPLIÉE DERRIÈRE, TOURNER LES
ÉPAULES VERS LE PLAFOND
LA MAIN DE DESSUS ATTRAPE LE
PIED DE DERRIÈRE ET CELLE DU
DESSOUS MAINTIEN LE GENOU DE
DEVANT SUR LE ROULEAU

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

ALLONGER SUR LE CÔTÉ LE GENOU DU DESSUS EST FLÉCHI POSÉ SUR LE ROULEAU,
L'AUTRE JAMBE EST REPLI EN ARRIÈRE AU SOL
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND (ALLONGER CÔTÉ GAUCHE,
TOURNER À DROITE)
NE PAS DÉCOLLER LE GENOU DU ROULEAU

TRONC : EXTENSION ROTATION QUADRUPÉDIQUE MAIN-TÊTE

OBJECTIF

A 4 PATTES UNE MAIN DERRIÈRE LA
TÊTE TOURNER LES ÉPAULES VERS LE
PLAFOND

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

LES BRAS ET LES JAMBES DOIVENT RESTER VERTICAUX
PEUT ÊTRE RÉALISÉ SOIT MAIN AU SOL SOIT AVANT BRAS AU SOL
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND

TRONC : EXTENSION ROTATION QUADRUPÉDIQUE MAIN-DOS

OBJECTIF

A 4 PATTES UNE MAIN DERRIÈRE LE
DOS TOURNER LES ÉPAULES VERS LE
PLAFOND

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

LES BRAS ET LES JAMBES DOIVENT RESTER VERTICAUX
PEUT ÊTRE RÉALISÉ SOIT MAIN AU SOL SOIT AVANT BRAS AU SOL
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND

TRONC : EXTENSION ROTATION EN FENTE MAIN-TÊTE

OBJECTIF

EN FENTE UNE MAIN DERRIÈRE LA
TÊTE 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

EN FENTE HANCHE ET GENOU À 90°
TOURNER LES ÉPAULES DU CÔTÉ DE LA JAMBE AVANT

TRONC : EXTENSION ROTATION EN FENTE MAIN-DOS

OBJECTIF

EN FENTE UNE MAIN DERRIÈRE LE DOS
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

EN FENTE HANCHE ET GENOU À 90°
TOURNER LES ÉPAULES DU CÔTÉ DE LA JAMBE AVANT

TRONC : EXTENSION ROTATION EN FENTE AVEC BÂTON

OBJECTIF

EN FENTE BÂTON DERRIÈRE LE DOS
TOURNER LES ÉPAULES CÔTÉ DE LA
JAMBE AVANT

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ ET
EN INVERSANT LES MAINS SUR LE BÂTON



POINTS CLÉS

EN FENTE HANCHE ET GENOU À 90°
TOURNER LES ÉPAULES DU CÔTÉ DE LA JAMBE AVANT
LE BÂTON EST TENU UNE MAIN AU NIVEAU DE LA NUQUE ET L'AUTRE AU NIVEAU
LOMBAIRE

TRONC : EXTENSION ROTATION EN PROCUBITUS

OBJECTIF

SUR LE VENTRE EN APPUI SUR LES
AVANT BRAS UNE MAIN DANS LE DOS
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE
PLAFOND

CHARGE DE TRAVAIL

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



POINTS CLÉS

SUR LE VENTRE, UN AVANT BRAS EN APPUI LE BUSTE REDRESSÉ
TOURNER LES ÉPAULES VERS LE PLAFOND
NE PAS DÉCOLLER LE BASSIN



DIRECTION
SPORTIVE