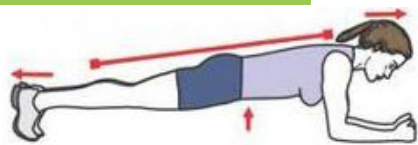


Routine n°4 : MUSCULATION & PLIOMETRIE (Durée :30')

GAINAGE STATIQUE

4' avec récupération 10''



Tenir de 30 à 60 s



Tenir de 30 s de chaque côté



Tenir de 30 s de chaque côté
En levant bien le bassin sans cambrer

MUSCULATION

12' avec récupération 1'

Ischio-jambiers



Montées de bassin
10 chaque jambe

Quadriceps



Squatt sur 1 jambe
10 chaque jambe



Montée de chaise
10 chaque jambe

Mollets



Monter le plus haut
Descendre le plus bas
2 séries de 10 chaque jambe

Psoas



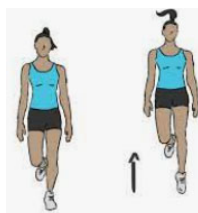
Montée de genou
avec Elastique
10 chaque jambe

PLIOMETRIE

14' avec récupération 1'



Corde à sauter
Jambes tendues
2 fois 1'



Sur 1 pied :

- 10 sauts avant/arrière
- 10 sauts de côté
- 10 sauts sur place



10 Squatt Jump sur 2 jambes
10 Squatt Jump sur 1 jambe



10 Fentes arrière puis un saut
(avec ou sans genou poitrine)