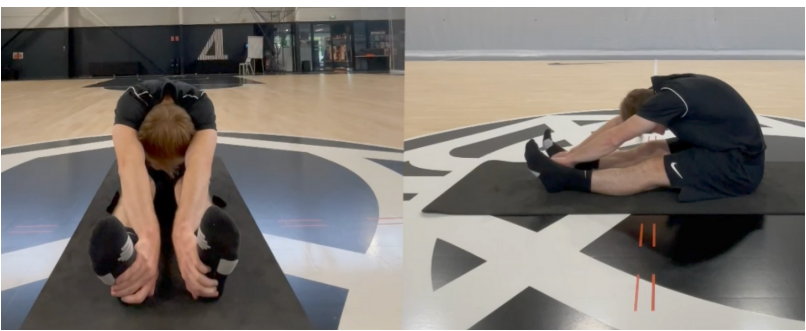




FICHE SOUPLESSE

Étirements - Chaîne Postérieure


[VIDEO](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	50 s.	15 s.	

Étirements - Chaîne Antérieure


[VIDEO](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	50 s.	15 s.	

Étirements - Adducteurs


[VIDEO](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	50 s.	15 s.	

FICHE RENFORCEMENT

BAS DU CORPS



Pistol Squat


[**VIDEO**](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	6 par jambes	1 min 30	

Fentes alternées


[**VIDEO**](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	12	1 min 30	

Squat


[**VIDEO**](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	12	1 min 30	

FICHE RENFORCEMENT

HAUT DU CORPS



Pompe sur genou


[VIDEO](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	10	1 min 30	

Tirage Élastique


[VIDEO](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	10	1 min 30	

Élévation frontale


[VIDEO](#)

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
3	10	1 min 30	



FICHE GAINAGE

Face



VIDEO

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
4	30 s.	30 s.	

Côté



VIDEO

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
4	30 s.	30 s.	

Superman



VIDEO

Séries	Répétitions	Repos entre séries	Consignes
4	30 s.	30 s.	