

Séance du 15 Février 2024 de 10h à 10h45

- Routine de déverrouillage articulaire (15 min) : Faire de petites rotations avec les différentes articulations afin de mettre en mouvement le corps

- Tête
- Epaules
- Coudes
- Poignets
- Rotation du dos à droite et à gauche
- Inclinaison du dos à droite et à gauche
- Bassin
- Ouverture des hanches
- Genoux
- Chevilles

- Exercice 1 :

- Enchaînement de 2 exercices afin de travailler la mobilité, l'équilibre, le renforcement musculaire

- 8 montées de genoux et tour de pédale

- 4 allers en faisant de grand pas vers l'avant et se stabiliser à chaque grand pas. Dérouler du pied du talon jusqu'à la pointe

-> Etre à proximité d'un mur mais se tenir le moins possible

- Exercice 2 :

- Enchaînement de 2 exercices afin de travailler la mobilité, l'équilibre, le renforcement musculaire

- 8 cercles avec la jambe sur le coté

- 4 aller-retour en pas du patineur : emmener la jambe droite bien à droite et la jambe gauche bien à gauche