

## Phase 1 : articulaire (10min)



Exo 0 :

Salutation au soleil / Exercices Julien,seb,olivier / Travail sur la Pointe des pieds. Se mettre sur une marche talon dans le vide puis se mettre sur la pointe de pied puis redescendre puis remonter...

### SUN SALUTATION ❤️ SURYA NAMASKAR



## Phase 2 : Musculaire (outils : élastique + boule malaxage)(5-10 min)

Exo 1 : (Zone biceps)

Elastique dans le dos et on ferme les bras devant  
Niveau omoplate  
10 mov

S'échauffer en douceur avec un élastique



Exo 2 (Dorsaux) :

Elastique devant et on ouvre les bras

S'échauffer en douceur avec un élastique



S'échauffer en douceur avec un élastique



Exo 3 :

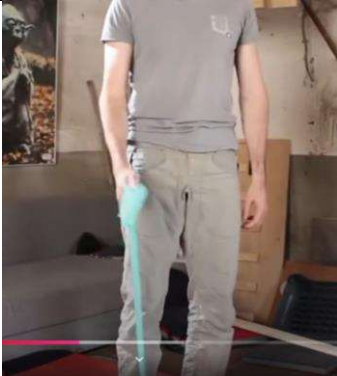

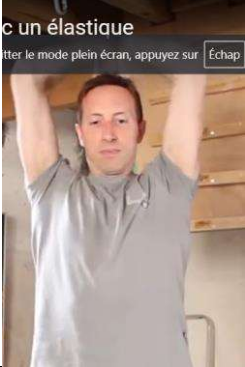







Rétrécir un peu l'élastique bras au-dessus de la tête et on passe derrière la tête bras fléchi

S'échauffer en douceur avec un élastique

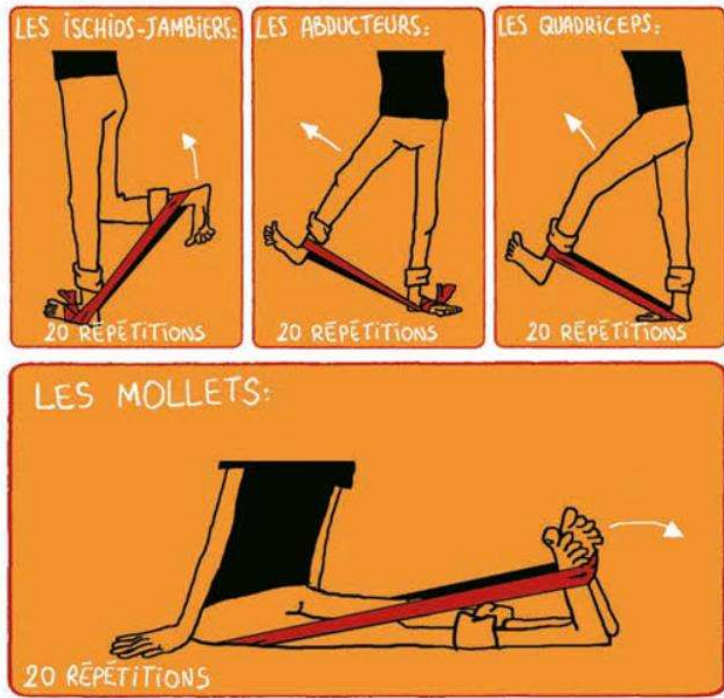


S'échauffer en douceur avec un élastique



<p>Exo 4 (Biceps/brachial/supplinateur)</p> <p>Pied sur l'élastique le coude ne bouge pas. Changer de bras possible de faire les deux coudes en même temps</p>		
<p>Exo 5 (Triceps) :</p> <p>Pieds sur l'élastique puis élastique dans le dos. Remonter les mains au-dessus de la tête</p>		
<p>Exo 6 (Petit rond, sous épineux) :</p> <p>Coude collé au corps ouvrir le bras en le gardant // au sol</p> <p>Exo 7 (grand pectoral et sous scapulaire) :</p> <p>Même exo mais en fermeture</p> <p>Le faire à deux si pas de points d'attache</p>		
<p>Exo 7 (Deltoïde + long biceps) :</p> <p>Elastique sous pied gauche et dans main droite. Partir main le long du corps et venir le mettre // au sol. Gauche puis droite.</p>		
<p>Exo 8 (Deltoïde trapeze biceps)</p> <p>Accrocher l'élastique ou à deux. Tirer sur l'élastique coude écarté du corps</p>		

Exo 9 : Les jambes



### Phase spécifique (10min)

Exo 10	suspension sur poutre ou mise en tension avec les pieds au sol, traversée avec les pieds au sol au fur et à mesure soulevé les pieds
Exo 11	Début de traction, sur de bonnes prises, engagé juste les épaules
Exo 12	Travaille sur la Pointe de pieds. Se mettre sur une marche talon dans le vide puis se mettre sur la pointe de pied puis redescendre puis remonter...
Fin d'échauffement	Voie facile, bloc facile, latte en vitesse.