

ECH ACL



© Droits réservés

ENTRAÎNEMENT

Date de début: __/__/__ Date de fin: __/__/__

ÉCHAUFFEMENT C

Par: Raymond Veillette

ÉCHAUFFEMENT ACL

1 SÉRIE DE CHAQUE EXERCICE

Descente EXC 4" 3 côtés du step

1		Repos
		0
		Kg

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 4

Éch:

Entr: 3 le cycle / jambe

Le"Y" avec cônes + one leg squat + Jump

2		Repos
		0
		Kg

T.C. T.I. T.E.

Éch:

Entr: 9 répétitions au total

Pas de patin + Band + DS + 5 Kg

3		Repos
		0
		Kg

T.C. 3 T.I. 0 T.E. 3

Éch:

Entr: 8 répétitions / jambe

Hip extension + squeeze M-Ball + Ext jbe


4		Repos
		0
		Kg

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 4

Éch:

Entr: 8 répétitions / jambe

Croisé / touché + one leg squat + Jump

5		Repos
		0
		Kg

T.C. 2 T.I. 0 T.E. 2

Éch:

Entr: 6 répétitions Alt / cône

Extension chevilles en équilibre 1 Jbe

6		Repos
		0
		Kg

T.C. 2 T.I. 1 T.E. 2

Éch:

Entr: 6 répétitions/jambe

 COMMENTAIRES 

Exécution des mouvements dans toute leur amplitude.
Maintenir la posture appropriée