

ECH ACL



© Droits réservés

ENTRAÎNEMENT

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

ÉCHAUFFEMENT B

Par: Raymond Veillette

ÉCHAUFFEMENT ACL

1 SÉRIE DE CHAQUE EXERCICE

Tout de taille + tour de jambe en GM


| | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| 1 |  | Repos |
| <input type="checkbox"/> | | 0 |
| | | Kg |
| | | <input type="checkbox"/> |

T.C. T.I. T.E. Pause 3''

Éch:

Entr: 8 répétitions + Pause 3''

One leg M-Ball slam

| | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| 2 |  | Repos |
| <input type="checkbox"/> | | 0 |
| | | Kg |
| | | <input type="checkbox"/> |

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

Éch:

Entr: 8 répétitions / jambe

Tout de taille + tour de jambe Jbe tendue


| | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| 3 |  | Repos |
| <input type="checkbox"/> | | 0 |
| | | Kg |
| | | <input type="checkbox"/> |

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

Éch:

Entr: 8 répétitions / jambe

One leg squat + lance M-Ball 3x

| | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| 4 |  | Repos |
| <input type="checkbox"/> | | 0 |
| | | Kg |
| | | <input type="checkbox"/> |

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

Éch:

Entr: 6 fois le cycle / jambe

Tout de taille + tour de jambe Bulgarian

| | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| 5 |  | Repos |
| <input type="checkbox"/> | | 0 |
| | | Kg |
| | | <input type="checkbox"/> |

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

Éch:

Entr: 8 répétitions / jambe

Tout de taille + tour de jambe One LS

| | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| 6 |  | Repos |
| <input type="checkbox"/> | | 0 |
| | | Kg |
| | | <input type="checkbox"/> |

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

Éch:

Entr: 8 répétitions / jambe

 COMMENTAIRES 

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