

Renforcement Dos / abdos



Intérêts:

Prévention des blessures du dos

Augmentation des capacités musculaires (tonicité, force, endurance, explosivité...)

Protocole:

1 à 2 fois par semaine

45 secondes de travail

15 secondes de récupération par exercice.

utilisation du poids du corps, possibilité d'augmenter la difficulté avec les exercices de variante.

Circuit à répéter 3 fois

Chaise inversée / jambes tendues



Variante : relever le buste

Russian Twist



Variante : relever les jambes + ou - ajouter un poids dans les mains

Planche genou vers coude opposé



Variante: Accélérer le mouvement

Travail des dorsaux à 4 pattes



Variante : attraper le pied avec la main opposée

"Nageur" bras et jambe opposées



Variante : tous les membres sont levés en même temps

Planche latérale + mouvement de course à pied



A faire de chaque côté



Vidéo des exercices sur YouTube sur la chaîne "PhysioSportLevallois"



TERRE
2024
DE JEU

Levallois
VILLE