

PREVENTION – W POSTURAL

Séance 7 – STTC

EXERCICES



1. Wall Side

*10 Reps
3 Séries*



2. Elevation Frontale Haltères ou poids

*10 Reps
3 Séries*



3. Fentes + Elevation avec Elastique

*10 Cycles de respiration / Côté
2 Séries*



4. Pistol + Maintien Poids

*10 Reps / Côté
2 Séries*



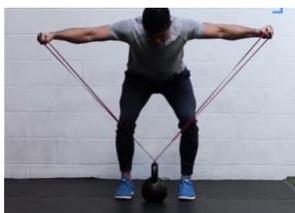
5. Circumduction de hanche + Maintien Poids Overhead

*10 Reps / Côté
2 Séries*



6. Sauts + Stabilisation en phase aérienne

*10 Reps
3 Séries*



7. Elevation Latérale avec résistance Elastique

*10 reps
3 Séries*



8. Frappes avec résistance Elastique

*10 Reps CD
10 Reps R
6 Séries
R = 1'30''*