

Notes:

11. Renforcement Extension



- Placez-vous debout et attachez l'élastique devant vous à la hauteur de la taille. Tenez chaque extrémité dans vos mains.
- Avec les épaules basses et reculées, tirez l'élastique vers l'arrière en reculant les bras le plus loin possible avec les coudes fléchis.
- Revenez à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

12. rotation



- Assis sur un banc et un élastique placé d'un côté
- Gardez les abdominaux contractés et le bas du corps immobile
- Tournez le corps du côté opposé à l'élastique
- Revenez et répétez

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

13. flexion



- Les pieds en alternance, faites un grand pas devant.
- Pliez le genou arrière tout en maintenant le corps droit.
- Juste avant que le genou ne touche terre, effectuez une rotation avec le haut du corps au dessus de la jambe avant.
- Tourner le corps à sa position de départ.
- Revenez à la position initiale.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

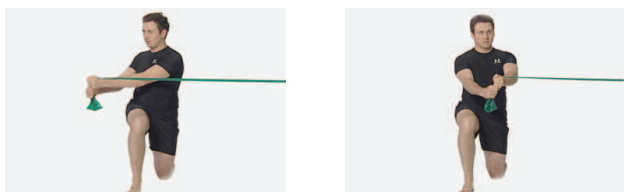
14. rotation



- À genoux et l'élastique placé d'un côté
- Gardez les abdominaux contractés et le bas du corps immobile
- Tournez le corps du côté opposé à l'élastique
- Revenez et répétez

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

15. rotation



- À genou sur un genou et l'autre pied au sol, l'élastique placé du côté du genou au sol
- Gardez les abdominaux contractés et le bas du corps immobile
- Tournez le corps du côté opposé à l'élastique
- Revenez et répétez

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week