

TF 2023: Flexibilité

1 - Spinning Vélo stationnaire



Vélo stationnaire spinning ou marche

Sem.	Phases	Durée	Intensité
1-4	1	10:00	5

2A - Étirement trapèze cou



- Pour étirer le trapèze gauche, prendre le poignet de la main gauche avec notre main droite derrière le dos, tirer vers le bas, tout en penchant la tête du côté droit, maintenir la position. Répéter de l'autre côté.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10

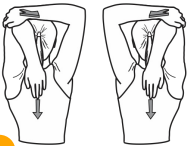
2B - Flexibilité / Étirement Épaule



- Placer le bras parallèle au sol à la hauteur du cou et tirer sur le coude avec la main opposée - Alternier

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10

2C - Étirement Triceps



- Amener le bras au-dessus de la tête, coude fléchi au maximum. À l'aide de l'autre main, tirer doucement le coude vers le côté opposé et l'arrière.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10

2D - Étirement de l'épaule sur mur



- Le bras à plat sur un mur dans un angle d'environ 30°, étirer l'épaule en tournant le haut du corps.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10

2E - Étirement quadriceps



- En appui sur un mur, tenir votre cheville pour étirer le devant de votre cuisse (quadriceps). Garder le genou aligné avec la hanche, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10

2F - Étirement psoas



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Ramener les hanches sous le corps - Inclinez-vous vers l'avant en gardant le corps droit

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10

2G - Étirement ischio-jambiers fessiers



- Coucher sur le dos, tenir l'arrière de votre cuisse et tirer le genou vers vous. Par la suite, faire une extension du genou tout en gardant le pied de la jambe opposée au sol. Garder le dos en appui sur le sol. Maintenir la position quelques secondes. Répéter sur l'autre jambe.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10

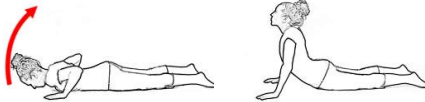
2H - Étirement fessiers hanche jambes croisées



- Coucher sur le dos, le haut de la cheville appuyé sur la cuisse opposée, tirez sur l'arrière de la cuisse en gardant le genou de la jambe croisée éloignée.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10

2I - Étirement Cobra au sol



- Coucher sur le ventre, les mains au sol à la hauteur de la poitrine, pousser vers le haut en regardant vers le ciel.

Sem.	Séries	Repos
1-4	2	00:10

2J - Étirement latéral du dos



- Sur vos genoux, détendre le corps au sol les bras allongés vers l'avant. Déplacer les bras et le haut du corps à gauche et à droite lentement tout en restant détendu.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:10