

Fiche de travail Etirements Gd:

• Travail Dynamique: (Après l'échauffement)

➤ Jambes :

- Grands Battements penché côté : 10 x

➤ Jambes :

- Grands battements : 10 x devant, côté, derrière (sur $\frac{1}{2}$ pointes)

➤ Pieds :

- Relevés : 10 x sur les 2 pieds, 5 x sur 1 pied

• Travail Passif : (à la fin de la PP)

➤ Fermeture tronc jambe :

- 5x 30 sec (revenir position initiale à chaque fois)



➤ Ischios :

- 5x 30 sec (alterner chaque jambe)



➤ Quadriceps :

- 5x 30 sec (alterner chaque jambe)



➤ Fessiers :

- 5x 30 sec (alterner chaque jambe)



ou

