

L'échauffement en 5 minutes avant une séance

Plan détaillé · À faire avant chaque séance

Mobilisation générale - 2 minutes, dans l'ordre

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Cercles de bras vers l'arrière Amplitude progressive : petits cercles d'abord, puis de plus en plus grands.	1	15	-
Rotations d'épaules, épaules seules	1	10 dans chaque sens	
Rotations du bassin	1	10 dans chaque sens	
Flexions-extensions de hanche debout Balancer la jambe d'avant en arrière, sans forcer l'amplitude.	1	10 par jambe	-
Squats à vide, amplitude croissante	1	15	-

Critère de passage : Aucun craquement douloureux, articulations chaudes et amplitude libre.

Séries d'approche - 3 minutes, sur le premier exercice de la séance

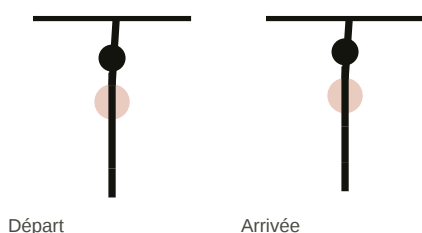
Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Premier exercice, version très facile Pompes inclinées si la séance commence par des pompes, bande légère si elle commence à l'élastique.	1	10	-
Premier exercice, à mi-difficulté	1	8	45 s
Tirage scapulaire Uniquement si la séance comporte des tractions : c'est le meilleur préparateur d'épaule.	1	8	-

Critère de passage : La série d'approche doit rester facile : deux ou trois répétitions en réserve.

Les mouvements

Position de départ à gauche, position d'arrivée à droite.

Tirage scapulaire



Exécution des mouvements, erreurs fréquentes et progressions : coach-sportif.info

Ce document ne remplace pas un avis médical. En cas de douleur, consultez un professionnel de santé.