

# Exercices de renforcement

## Renforcement des pieds

### Séance 1

Cromponner et tendre les orteils	30x
Talons au sol, faire des cercles	20x
Pointes au sol, faire des cercles	20x
Tendre la jambe, amplitude maximale	2x30x
Appuis sur 3 points, arquer l'intérieur, relâcher les orteils 2 à 4 et squater unip.	2x10x

### Séance 2

Balancer sur les pointes et les talons	20x
Ecarter les orteils	2x20x
Ecarter le gros orteil	2x20x
Balancer sur la pointe et le talon	2x20x

### Séance 3

Tibial postérieur au TeraBand	2x15
Tibial antérieur au TeraBand	2x15
Fibulaires au TeraBand (attacher les pieds)	15x
Marche lente, avant-arrière, chasser avec les pieds attachés au chevilles	15m

### Séance 4

Marche lente, dérouler du talon à la pointe	20m
Marcher sur la pointe et sur les talons	2x20m
Flexion pointe en canard, talons collés	20x
Marcher avec un bâton dans les fesses	2x20m

## Renforcement spécifique du tronc

### Séance 1

Slide bridging, 90° devant-derrrière	2x15
Rouleau coude-genou en contact	2x15
Hurdle step, sur instabilité, genou 90°, 4"	2x6
Adducteurs, replier la jambe du dessus et soulever la jambe du dessous (talon)	2x15
Abducteurs, replier la jambe du dessous et soulever la jambe du dessus (talon)	2x15



### Séance 2

Pied dans la corde, sur le dos, ramener genou	2x20
Pied dans la corde, sur le côté, croiser genou	2x20
Araignée, toucher genou et coude opposés	2x15
Gain. côté, 40' statique, 20x grande amplitude	2x
Abdos croisés, un pied au sol, un pied sur genou	2x20

### Séance 3 (enchaîner, sans pause)

Gain. Essuie-glace et ramener de genou	1'
Abdos croisés	2x8
Abdos jambes tendues	8x
Abdos 1 tendues, 1 à 90°	2x8
20m de sprint à 100%	1x
Dos coller contre le sol, pédalo 4"	20x

## Renforcement scapulaire

### Séance 1

El. sous pieds, bras tendus, levez les épaules le plus haut possible en expirant, rouler en arrière	20x
El. sous pieds, poser l'avant-bras sur la tête, tendre vers le haut en gardant contact	(2)x20
Enrouler l'él. autour du coude, faire un demi-pas, tracter le bras jusqu'à l'épaule, à 90°	(2)x20
El. à hauteur de la main tendue vers le haut, rouler l'épaule en avant (petits mvts)	(2)x20
El. sous pieds, tendre les mains au ciel, soulever les épaules au max	20x

