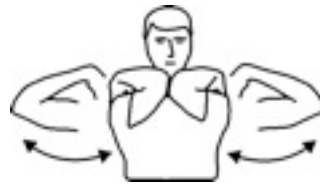




Routine d'échauffement - LUC Natation - Saison 11-12



nuque latéral

nuque rotation

épaules rotations

épaules rotations

hanches rotations

chevilles rotations

Bloc réveil : travail de mobilité des articulation de façon lente et progressive durée 5 minutes



Bloc dynamisation : activation et réveil de façon dynamique et soutenue durée 5 minutes sans interruption



Bloc spécifique épaule : dos droit bassin fixe, travail de l'épaule à l aide du terra band 2 minutes par exercice à vitesse constante

Bloc mobilité : étirements au minimum 5 minutes de façon lente et progressive, 4 exercices de base

