

FICHE ESCALADE A LA MAISON



Pascal Bocianowski 2020

Adultes

Echauffement

Corde à sauter

Talon fesse

Flexion extension

Montée de genoux

Equilibre et force

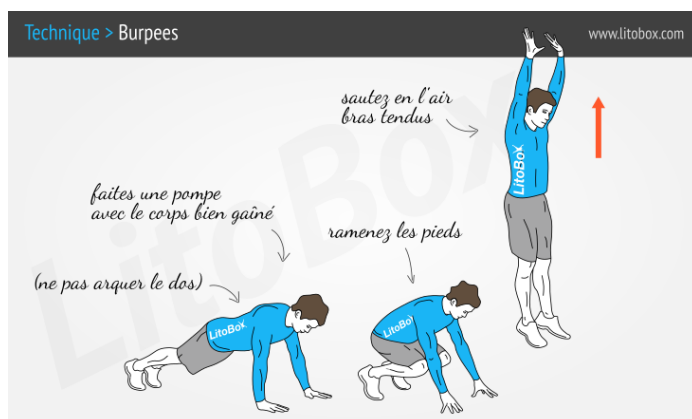
Faites le tour complet de la table sans poser les pieds par terre



Renforcement musculaire

25 montées de genoux

10 pompes



10 burpees









25 squats

Gainage 30 secondes

Gainage latéral 30 secondes

Etirements

Étirement musculaire

| Ischio-jambiers | Quadriceps | Mollets | Adducteurs | Dos |
|---|---|---|--|---|
| Muscles postérieurs de la cuisse | Muscles antérieurs de la cuisse | Muscles postérieurs de la jambe | Muscles de la partie interne de la cuisse | Muscles inter-vertébraux |
| <i>Flexion de la hanche Extension du genou</i> | <i>Extension hanche Flexion du genou</i> | <i>Extension du genou Flexion du pied</i> | <i>Abduction du fémur</i> | <i>Allongement du rachis</i> |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

<http://entrainement-sportif.fr>