

MA ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIFS

- Augmenter la température du corps et le rythme cardiaque
- Mobiliser progressivement les muscles et articulations qui seront utilisées lors de l'entraînement

DÉROULEMENT DE MON ÉCHAUFFEMENT

- Avant chaque séance d'entraînement, réalise cette routine d'échauffement pour éviter de te blesser et pour être plus performant
- Cet échauffement est sous forme de TABATA, c'est-à-dire 20 sec d'effort / 10 sec de repos pendant 4 minutes

ÉCHAUFFEMENT

Musique Tabata utilisée

<https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw>

Niveau 1 je fais peu de pratique physique

Liens pour suivre l'échauffement

<https://youtu.be/yis0SR2Vw1A>



Niveau 2 j'ai une pratique physique régulière

Liens pour suivre l'échauffement

<https://youtu.be/00iYN4-0n00>



Niveau 1 en image

20 sec mobilisation
musculaire

10 sec mobilisation
articulaire

1. SAUTILLER



CHEVILLES



2. MONTÉE GENOUX



GENOUX



3. TALONS FESSES



HANCHES



4. DÉPLACEMENTS
LATÉRAUX



ÉPAULES



5. SQUAT SAUTÉ



COUDES



6. GAINAGE



POIGNETS



7. GAINAGE
DYNAMIQUE



CERVICALES



8. POMPES



Niveau 2 en image

20 sec mobilisation
musculaire

10 sec mobilisation
articulaire

2. SAUTILLER



CHEVILLES



2. MONTÉE GENOUX



GENOUX



3. TALONS FESSES



HANCHES



4. DÉPLACEMENTS
LATÉRAUX



ÉPAULES



5. SQUAT SAUTÉ



COUDES



6. GAINAGE



POIGNETS



7. GAINAGE
DYNAMIQUE



CERVICALES



8. POMPES

