

"Mobility" 2 - Souplesse dynamique

<p>Coaching:</p> <p>Exécuter correctement les exercices</p> <p>Accent sur l'amplitude des mouvements</p> <p>Réalisations dynamiques des exercices</p> <p>Corriger les mauvaises positions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - du corps - du dos - des jambes - de la tête <p>Exécution en rythme progressif (pas brusque)</p> <p>Les exercices 4-5 et 6 très important dans la mise en train</p>	<p>1</p> <p>"Grang huit" Rotation du tronc</p>	<p>2</p> <p>"Hauts-bas" Mobilité dorsale</p>	<p>3</p> <p>"Pas de danse" Mobilité tronc-épaules</p>
	<p>4</p> <p>"Génomflexion" Mobilité hanches-cuisses</p>	<p>5</p> <p>"Pas de panthère" Mobilité hanches-psyas</p>	<p>6</p> <p>"Pendule" Mobilité hanche</p>
	<p>7</p> <p>"Balancier" Mobilité adducteurs-abducteurs</p>	<p>8</p> <p>"Jeu de jambes" Mobilité adducteurs-abducteurs</p>	<p>9</p> <p>"Circuit fermé" Mobilité adducteurs (à droite, à gauche)</p>

ORGANISATION: Programme d'assouplissements général + spécifique
 Séries: 1 à 2 en 1ère ou 2ème séance spécifique hebdomadaire (en cycle de décharge, 2 séances par semaine).
 Répétitions: 12 à 20x. Les exercices 4-5-6-7-sont régulièrement recommandés en mise en train générale et spécifiquement avant une séance de vitesse, vitesse-force.