

Haut du corps pour la course à pied



Après accord du staff médical et sous réserve de ne ressentir aucune douleur pendant, après et le lendemain.

Par Luc LALLEMAND et Mickaël BARBÉ

Les pas de l'ours



Se déplacer lentement à 4 pattes vers l'avant, l'arrière et sur les cotés
2 à 5 minutes

Planche épaule



En position de planche antérieure, toucher alternativement l'épaule opposée

5 x 1 minute

Bonus : Rajouter une pompe après chaque double touche

Planche latérale

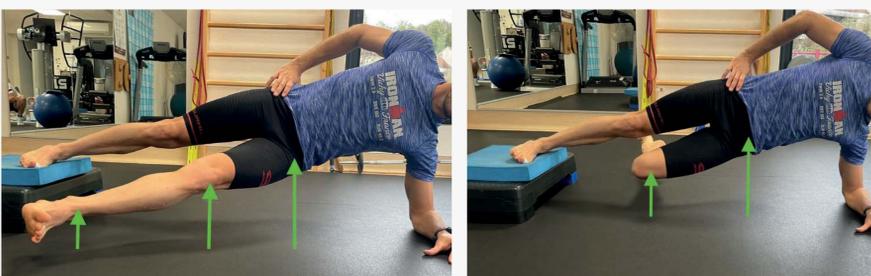


Planche latérale sur un step, la jambe inférieure passe alternativement devant puis derrière

6 x 1 minute (3 de chaque côté)

Abdo ballon



1. Lancer le ballon et l'attraper entre les pieds
2. Serrer fermement le ballon et le faire descendre lentement sans cambrer le bas du dos (penser à expirer)
3. Relancer le ballon des pieds jusqu'aux mains

3 x 10 répétitions

Mountain Climber



Montées de genoux rapide en alternant droite/gauche

5 x 1 minute

Burpees



1. Faire une pompe
2. Regrouper les jambes sous le corps
3. Sauter en l'air et revenir en position de pompe

5 x 1 minute