

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE



DÉFI DES MONTS

au profit de



Fondation Santé Rimouski

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Pour obtenir un plan personnalisé, contacter la clinique.



1 TIRAGE DE LA HANCHE AVEC ÉLASTIQUE
3 séries de 15



5 FENTE ARRIÈRE VERS TIRADE GENOU HAUT
3 séries de 15



2 ABDUCTION GLISSÉE
3 séries de 15



6 PLANCHE INVERSÉE SUR LES MAINS
3 séries de 15



3 STABILITÉ EN ROTATION
3 séries de 15



7 PLANCHE LATÉRALE
10 à 20 répétitions | Tenir : 10 sec.



4 EXTENSION HANCHE (ÉLASTIQUE)
3 séries de 15



8 PONT FESSIER SUR CHAISE
3 séries de 15


CLINIQUE
PHYSIO ERGO
SYLVAIN TRUDEL

Marie-Ève Trudel
kinésologue
418-721-0027

