

Notes :

1 Le coureur



Réps: 10 répétitions chaque côté Durée: 10 sec

Tenez-vous sur une jambe, soulevez l'autre genou vers votre poitrine et placez les bras dans une position de course appropriée.
Dans un mouvement ralenti, amenez la jambe soulevée derrière et vers le bas sans toucher le sol. Assurez-vous de fléchir les hanches (pas le dos) lorsque vous amenez la jambe en arrière. Au même moment, amenez le bras devant avec le coude fléchi à 90°.
Inversez les bras en faisant le mouvement pour qu'ils suivent la jambe.

2 Rotation/tirade controlatérale



Réps: 10 répétitions chaque côté Durée: 10 sec

Tenez-vous sur une jambe avec le genou légèrement fléchi.
Fléchissez aux hanches pour pencher le tronc devant en allant porter le bras opposé en diagonale vers le sol.
Revenez à la position debout en ramenant le coude et l'omoplate derrière à la hauteur de l'épaule.
Répétez.

3 Proprioception horloge



Réps: 3 fois chaque jambe Tenir: 30 sec

Ressemble à lui de bouger sur une jambe pour se déstabilisé les 2 sont bons
Tenez-vous sur une jambe et allez porter le pied libre le plus loin possible devant sur le côté puis derrière sans toucher le sol entre ces positions.
Fléchissez le genou de support légèrement pour l'équilibre.

4 Sauts sur un pied



Réps: 5 fois chaque jambe

Tracez une croix au sol.
Placez-vous sur un pied et sautez en croisé dans les quatre coins de la croix en contrôlant le genou et la cheville lors de l'atterrissage (rotule alignée au 2ième orteil et aucun mouvement latéral du genou).

5 Fente vers genou haut avec saut



Réps: 10 répétitions chaque côté

Débutez en position de fente.
Amenez votre jambe arrière vers l'avant en levant le genou tout en dépliant la jambe de support et en faisant un petit saut.
Ramenez la jambe derrière pour revenir en position initiale.
Assurez vous de garder le bassin au niveau et ne faites pas de torsion du corps (les deux épaules doivent faire face vers l'avant en tout temps).

6 Planche de côté alt.



Séries: 2 Réps: 45 sec chaque

Tenez-vous en position de push-up avec les pieds séparés à une distance égale à la largeur des hanches.

Amenez un pied en arrière pour tourner le corps et soulevez un bras pour être en planche latérale avec un bras élevé.

Répétez l'exercice de l'autre côté.

7 Planche abdominale



Séries: 3 Réps: 45 sec

Débutez à quatre pattes puis appuyez-vous sur les coudes et les orteils avec le menton rentré. Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps.

Maintenez la position sans arquer le bas du dos et redescendez.

8 Superman



Réps: 10 répétitions chaque côté

Placez-vous en position de pompe, les jambes légèrement écartées, contractez les abdominaux légèrement puis levez un bras et la jambe opposée sans bouger ou tourner le tronc. Essayez d'aller porter le bras loin devant et la jambe loin derrière.

9 Coup droit tennis, élastique



Réps: 10 répétitions du côté de la dominance

Attachez un élastique derrière vous à la hauteur de votre taille et tenez-le dans votre main dans la position de préparation d'un coup droit au tennis. Placez-vous en fente avant et effectuez le mouvement de coup droit en tirant sur l'élastique vers l'avant. Répétez le mouvement en revenant lentement entre chaque répétition.

10 Revers au tennis, élastique



Réps: 10 répétitions du côté de la dominance

Attachez un élastique derrière vous à la hauteur de votre taille et tenez-le dans votre main dans la position de préparation d'un revers au tennis. Placez-vous en fente avant et effectuez le mouvement de revers de tennis en tirant sur l'élastique vers l'avant. Répétez le mouvement en revenant lentement entre chaque répétition.

11 Préhension avec balle



Durée: 3 min chaque main

Tenez une balle dans votre main et pressez-la aussi fort que vous le pouvez.
Relâchez la balle lentement.

Si votre main est enflée, pressez et relâchez la balle rapidement, comme dans un mouvement de pompage.

12 Étirement extenseurs poignet



Séries: 3 Tenir: 30 sec

Étendez un bras devant avec le coude tendu.

Utilisez l'autre main pour agripper la main à étirer du côté du pouce puis pliez le poignet vers le bas.

Pour progresser, tournez le poignet vers le petit doigt pour augmenter l'étirement.

13 Étirement des fléchisseurs



Séries: 3 Tenir: 30 sec

Placez les mains sur la table, les doigts tournés vers vous et les bras tendus.

Déplacez votre corps lentement vers l'arrière pour ressentir un étirement dans les avant-bras.