

## Programme de musculation générale Confinement 2 Compétitions

### ✓ **ROUTINE PROPRIOCEPTION 1** (vidéo 02)

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Temps de récupération
<b>EX 1 Montées et descendre sur ½ Pointes</b>	- Face à une chaise ou au mur Pieds serrés Pieds en ouverture Pieds rentrés	10 x et maintien sur ½ pointes 10 sec	1 série	5 secondes entre les séries
<b>EX 2 Montées et descendre sur 1/2 pointes et sur 1 pied droit</b>	-Face à une chaise ou un mur Jambe bien tendue	10 et maintien sur ½ pointes 10 sec	3 séries	20 sec entre chaque série
<b>EX 3 Montées et descendre sur 1/2 pointes et sur 1 pied gauche</b>	-Face à une chaise ou un mur Jambe bien tendue	10 et maintien sur ½ pointes 10 sec	3 séries	20 sec entre chaque série
<b>EX 4 JEU DES 9 CHIFFRES</b>	SAUTER sur 1 pied Droit puis gauche	1	3 séries	20 sec entre chaque série
<b>EX 5 Maintien demi fléchi sur 1 pied</b>	Sur galette hérisson ou coussin Tenir sur un pied jambe libre fléchie au genou d'appui Droit et gauche	15 sec	3 séries	30 sec entre chaque série
<b>EX 6 Relevé sur 1 jambe</b>	Sur une chaise départ assis se relever sur ½ pointe sur 1 jambe bras aux oreilles Droite puis gauche	10	3 séries	1 min entre chaque série