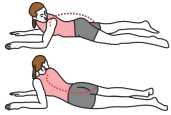


Mobilité **ANIMAL FLOW**

OBJECTIF = déverrouiller l'ensemble du corps de différentes tensions en restant en mouvement _ CONSIGNES => chaque exercice doit être réalisé SOIT SUR PLACE X15/20 répétitions (5 premiers exercices), SOIT EN DÉPLACEMENT 5 ALLERS-RETOURS SUR 4M (largeur de 4 tapis) . IL EST IMPORTANT QUE LES EXERCICES SOIENT LENTS ET SOUS UNE RESPIRATION CONTRÔLÉE

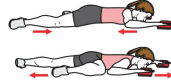
1 - Tigre regarde sa queue ventral



- Couché sur le ventre, en appuis sur les avant-bras. Chercher à regarder son coccyx en tournant au maximum la tête, avec une flexion latérale du buste.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

2 - Nage du croco



- Glissez sur l'avant du corps. Utilisez les mains et les jambes en un lent mouvement de reptation. Les mains tiennent chacune un sac de grains. On peut aussi en tenir avec les pieds. Faites cela en homolatéral et en croisé.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

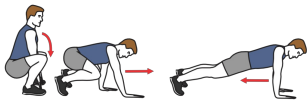
3 - Marche araignée



- Dans une position de planche basse, avancer tout en gardant le corps près du sol. Déplacer les jambes sur le côté et garder les abdos contractés.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

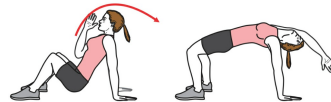
4 - Deep Squat Crawl Out



- Débuter en position de "Squat" profond. Déséquilibrez-vous vers l'avant pour amener vos mains au sol et commencer à marcher sur vos mains jusqu'à ce que votre corps soit en extension complet. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

5 - Crab Reach



- Dans une position de crabe, avec les doigts pointant vers l'extérieur, les fesses à environ un pouce au-dessus du sol. Pliez votre bras droit, en l'amenant devant votre poitrine comme illustrée. Amenez votre bras droit vers le haut et vers le sol tout en levant vos hanches aussi haut que possible, en regardant vers le sol. Laissez le bras supérieur ce détendre et pliez à environ 90 degrés.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

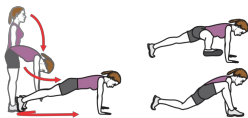
6 - Marche de l'ours



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Se déplacer sur les pieds et les mains seulement

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

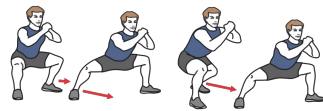
7 - Animal Monster Walk



- De la position debout, se mettre en position appui facial en déroulant le corps et en prenant appui sur les mains. Lorsque l'on est en position d'appui facial, ramener une jambe par le côté pour poser le pied à côté de la main. Alternativement, avancer pour effectuer de même de l'autre côté. Garder les abdos contractés.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

8 - The Horse Walk



- Débuter dans une position basse et large. Vous déplacez vers l'avant en restant bas et en faisant de grands mouvements amples et larges des jambes. Garder le dos droit et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		

9 - Chenille



- Dans une position push-up, abdos tendus et dos droit - Avancer les pieds en gardant les mains sur place et les bras droits - Lever les fesses le plus possible, lorsque vous êtes au maximum, avancer les mains en gardant les pieds sur place et les jambes droites - Répéter le mouvement

Sem.	Séries	Tempo	Charge (kg)
1	1		