

Triathlon Club Valais

Entraînements à sec



Warmup	
Tourner les bras sur l'avant 10x (petits/moyens/grands) cercles Tourner les bras sur l'arrière 10x (petits/moyens/grands) cercles Corde à sauter: 5x(60 sec/60 sec pause)	
Main set	
4x	15x par côté: theraband ouverture vers l'extérieur 15x par côté: theraband: fermeture vers l'intérieur 25x theraband mouvement crawl en 2 temps (alternance droite/gauche) 20 pompes
3x	Etirement hanches 30" par côté 10x par jambe Monter sur un banc Etirements à quatre pattes - 30" par côté Position pompes: toucher l'opposé: main, creux du bras, épaule, hanche, genoud, pieds

Corde à sauter
Regard vers l'avant Court contacts au sol / fréquence haute Essayez de garder les jambes tendues Sauts d'environ 2-5 cm

Theraband ouverture vers l'extérieur	
	<p>Coude près du corps Ecarter le bras</p>

Theraband fermeture vers l'intérieur	
	<p>Coude près du corps Ramener le bras vers l'intérieur</p>

Theraband mouvement crawl en 2 temps (alternance droite/gauche)		
<p>Thera-band, élastique ou même chambre à air peuvent être utilisé Angle 90 degré (haut du corps/bas du corps) 1er mouvement: plier le coude en gardant l'épaule en haut 2 ème mouvement: pousser vers l'arrière en restant près du corps</p>		

Etirements hanches	
	<p>Pieds avant loin en avant Haut du corps droit Pousser la hanche vers le bas et vers l'avant</p>

Monter sur le banc	
	<p>Plier le bras inverse de la jambe qui est sur le banc La main arrière à la hauteur de la hanche Contrôler le mouvement des bras lors de l'exercice Monter sur le banc en changeant le bras avant, la jambe d'appuis est tendue Rester droit, le pieds d'appuis est à plat</p> <p>Pour les avancés: se mettre sur la pointe du pied d'appuis (image 3)</p>

Etirements à quatre pattes	
	<p>Dos rond Etirement maximum bras et jambe opposée</p>