


## SÉANCE # 8

## JAMBES-FESSIERS ÉLASTIQUE

#	EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS	DATE 1	DATE 2	DATE 3	DATE 4	DATE 5	DATE 6	DATE 7	DATE 8
1	Élastique aux chevilles, un grand pas à droite suivi d'un grand pas à gauche, en gardant la tension dans l'élastique.								
2	Élastique aux chevilles : 8 pulsations de la jambe à l'avant et 8 à l'arrière. 30 secondes chaque jambe.								
3	Élastique aux chevilles, 2 pas vers la droite et lever la jambe gauche vers l'extérieur, même chose de l'autre côté.								
4	Élastique sous le pied droite et tenir dans la main gauche. Lever la jambe vers la droite et redescendre. 30 sec de chaque côté.								
5	Couché sur le côté droit, élastique aux chevilles, monter et descendre la jambe gauche. 30 sec de chaque côté.								
6	Couché sur le côté droit, élastique aux chevilles, 4 pulsations de la jambe en avant et 4 en arrière. 30 sec chaque côté.								
7	Couché sur le côté droit, l'élastique sous le pied droit et le tenir dans la main droite, pulsation de la jambe droite vers le haut.								
8	A 4 pattes, élastique dans la cheville gauche et derrière le pied droit, élever la jambe droite pliée à un angle droit et faire des pulsations. 30 sec chaque jambe.								
9	Couché sur le dos, élastique aux chevilles, jambes surélevées, ouvrir et fermer les jambes, sans plier les genoux.								
10	Couché sur le dos, élastiques sous les pieds et dans les mains, descendre et monter les jambes sans plier les genoux.								
	Auto-évaluation de ma performance (1= Faible, 6= passable, 10= en feu!)								

DANS CHACUNE DES CASES CI-HAUT, VEUILLEZ INDIQUER L'UNE DES 3 OPTIONS SUIVANTES:

- ❶ LE TEMPS ACCOMPLI EN SECONDES, ❷ LES RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES EN 60 SECONDES OU ❸ LES POIDS/CHARGE UTILISÉS