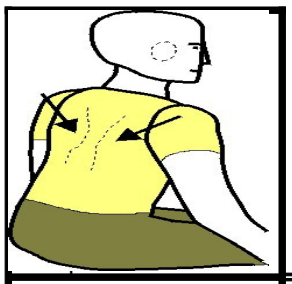
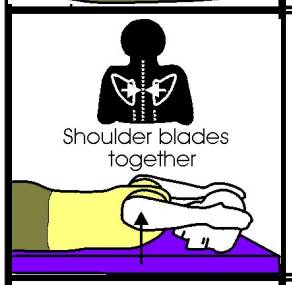
Nom: _____ **Consultant:** MALAISE OLIVIER

Date: 14/09/15



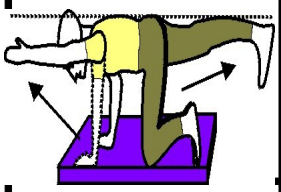
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	10	10secondes	journallière

Note: Travail isométrique scapula(omoplate) maintenir la position 10secondes en rapprochant les 2 omoplates vers l'arrière et en gardant une posture droite.



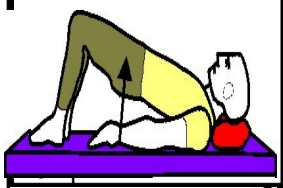
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	10	10secondes	journallière

Note: Renforcement dos : allongé sur le ventre mettre les bras à 90° rapprocher les 2 omoplates tout en gardant les bras horizontal avec le sol. Maintenir la position 10 secondes max



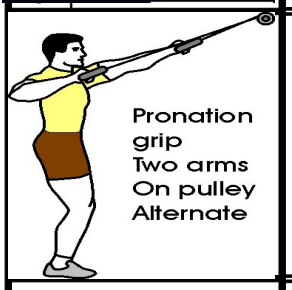
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
2	10	10secondes	journallière

Note: Exercice Superman /Gainage abdominaux et lombaires : en alternance côté G et D maintenir la position en respectant scrupuleusement l'alignement tête/dos/jambe.



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	10	10secondes	journallière

Note: Exercice du pont : lever le bassin en contractant les muscles postérieur et maintenir la position 10secondes.



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	15	élastique	journallière

Note: Tirage horizontal : attraper l'élastique tirer en gardant les coudes à 90° en rapprochant les 2 omoplates vers l'arrière maintenir 5secondes la position et relacher lentement.

Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	15	élastique	journallière

Note: Exercice fly dos : attraper l'élastique bras légèrement pliés rapprocher les 2 omoplates vers l'arriére ainsi que les bras maintenir la position 5secondes et relacher lentement.
Veuillez ne pas placer l'élastique autour des pieds.

Consultant : Malaisé olivier
Tel : 07-88-24-79-48
Email : oliviermalaise@yahoo.ca