

Corriger la posture et les instabilités articulaires

Page Youtube



| | Nb de répétitions | Nb de séries | Nb /par semaine | Remarques |
|-----------------------------------|-------------------|--------------|-----------------|-----------|
| Dissociation | | | | |
| Exercices préparatoires | | | | |
| Samba - Double gainage | | | | |
| MSP | | | | |
| CSP | | | | |
| Rebond sur place | | | | |
| Glissé EAD | | | | |
| EAD step touch | | | | |
| EAD touch | | | | |
| Pas chassés 50/50 | | | | |
| Pas chassés triangulaires | | | | |
| Side | | | | |
| Pas chassés carrés | | | | |
| Pivot à 45° | | | | |
| Cigarette | | | | |
| Pirouette/pivot | | | | |
| ¼ de tour sauté interne - externe | | | | |

Nom :

Prénom :

Date :

Afin de mieux visualiser les exercices, flashez le **Qrcode**

ou rdv à cette adresse : <http://bit.ly/corrigerpostureqrcode>



www.eadconcept.com

Corriger la posture et les instabilités articulaires

Page Youtube



| | Nb de répétitions | Nb de séries | Nb /par semaine | Remarques |
|-----------------------------------|-------------------|--------------|-----------------|-----------|
| Front/back | | | | |
| Front touch | | | | |
| Pas chassés front/back | | | | |
| Bondissement 2P/2P | | | | |
| Bondissement 2P/1P | | | | |
| ½ squat | | | | |
| Bondissement 1P/1P | | | | |
| Course en cercle | | | | |
| Course en 8 | | | | |
| Course en S | | | | |
| Course barefoot terrain plat | | | | |
| Course barefoot terrain varié | | | | |
| Course barefoot terrain technique | | | | |
| Balayage | | | | |
| Hip circle | | | | |
| Abduction de hanche sur le côté | | | | |
| Abduction de hanche sur le dos | | | | |
| Rotation de hanche sur le côté | | | | |
| Newtball | | | | |

Nom :
Prénom :
Date :

Afin de mieux visualiser les exercices, flashez le **Qrcode**
ou rdv à cette adresse : <http://bit.ly/corrigerpostureqrcode>



www.eadconcept.com