

Programme de fitness pour les sportifs

Equilibre



Balancer la jambe d'avant en arrière.
30 secondes de chaque côté, 1-2 séries



Cinq pas en avant, cinq pas en arrière,
placez le talon juste devant les orteils.
1-2 séries

Force



30-60 secondes, 1-2 séries



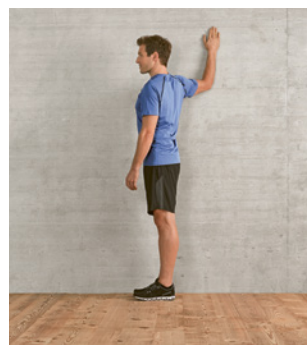
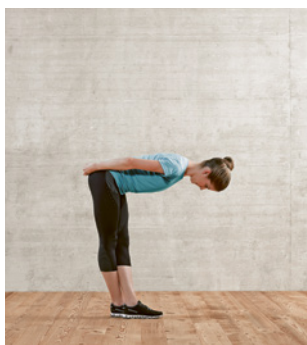
Axe des jambes (stabilisation)



20-30 sauts, 2 séries



Etirements



10-20 secondes, 1-2 séries

Description complète des exercices avec différents
niveaux de difficulté: www.suva.ch/mouvement

suva