

Fiche de séance : épaules prévention blessure.

<u>Nom</u> : Yann <u>Coach</u> : Aurélien Le Jeune		<u>Observation</u> :			
Exercices	Muscles sollicités	Consignes, Méthodes	Séries/ reps	Récup	Matériels
Echauffement	Muscle de la ceinture scapulaire	type russe	10 à 15 reps de chaque.	∅	∅
Développé "arnold" haltères et élévation postérieure.	> Deltoïde antérieure et portion moyenne, triceps. > Deltoïde postérieur, petit rond, infra-épineux.	Super-set	4x10 chaque	1'30"	Haltères, élastique.
Elévations latérales et frontales	> Deltoïde portion moyenne, sus-épineux, trapèze. > Deltoïde antérieure.	Super-set	3x10 chaque	1'30"	Haltères, élastique.
rotations interne et externe	Coiffe des rotateurs > subscapulaire, deltoïde antérieur. > sous-épineux, petit rond, deltoïde postérieur.	Super-set	3x12 chaque	1'	Elastique
gainage postural	grand droit, transverse, obliques, lombaires. Travail isométrique sur les épaules.	isométrique	4x45"	45"	tapis