

DÉFI DE MOBILITÉ DE 28 JOURS



Rejoignez-vous aux PSP pour notre **Défi de mobilité de 28 jours!**
Vous aurez une nouvelle routine à tous les jours afin d'améliorer votre mobilité.



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
						1. Mobilité et Abdominaux Flexion et Extension Spinal Redressement assis en papillon Position table - Extension des hanches 4 séries : 30 secondes par exercice (6 minutes)
2. Mobilité avant le coucher Rotation de la colonne coucher sur le dos Le meilleur étirement du monde + étirement de l'ischio Étirement du fessier 3 séries : 30 secondes par exercice (9 minutes)	3. Mobilité des hanches Coucher sur le côté rotation de la hanche Le meilleur étirement du monde Accroupissement latéral 3 séries : 30 secondes par exercice (7 minutes 30)	4. Mobilité au bureau Assis sur la chaise - vague pour toucher les pieds Étirement du trapèze Étirement du fessier 3 séries : 30 secondes par exercice (7 minutes 30)	5. Mobilité du bas du dos En position coucher - extension du dos Demons Position de l'enfant à cobra 4 séries : 30 secondes par exercice (6 minutes)	6. Mobilité du haut du corps Anges en position assis en indien Étirement thoracique en alternance Étirement des pectoraux 4 séries : 30 secondes par exercice (6 minutes)	7. Séquence de Yoga Salutations du soleil	8. Mobilité et Abdominaux Cercles en Flexion et Extension Spinal Nageurs en alternant les jambes et bras Position crab lever les mains et pieds en alternance 4 séries : 40 secondes par exercice (8 minutes)
9. Mobilité avant le coucher Accroupissement et étirement des ischios Rotation de la colonne coucher sur le dos Chien tête baisser avec vague en cobra 4 séries : 40 secondes par exercice (8 minutes)	10. Mobilité des hanches Coucher sur le dos - rotations des jambes En planche - genou au coude Étirement du fessier avec vague en alternance 4 séries : 40 secondes par exercice (8 minutes)	11. Mobilité au bureau Ouverture de la poitrine (tenir le dessous de la chaise) Étirement de l'ischio Rotation interne et externe de l'épaule derrière le dos 3 séries : 30 secondes par exercice (7 minutes 30)	12. Mobilité du bas du dos Extension du dos avec battements de jambes Anges Position de l'enfant - étirement du dos en alternance 4 séries : 40 secondes par exercice (8 minutes)	13. Mobilité du haut du corps Coucher sur le dos - Étirement thoracique Étirement de l'épaule au sol Étirement dex pectoraux en flexion avant 3 séries : 60 secondes par exercice (9 minutes)	14. Séquence de Yoga Salutation du soleil avec lunges et world's greatest stretch	15. Mobilité et Abdominaux Planche marche les pieds vers les mains Planche sur les coudes - une main tap a l'avant Planche chinoise 4 séries : 50 secondes par exercice (10 minutes)
16. Mobilité avant le coucher Cercles en Extension et flexion de la colonne Position de l'enfant à cobra à demon Assis sur les chevilles ouverture de la cage thoracique 4 séries : 50 secondes par exercice (10 minutes)	17. Mobilité des hanches 90/90 avec lever de la jambe Accroupissement avec genou vers le sol Étirement du fléchisseur 3 séries : 60 secondes par exercice (9 minutes)	18. Mobilité au bureau Rotation thoracique assis en alternance Étirement du quadriceps en alternance Activation du nageur en position assis 3 sets : 30 seconds per exercice (7 minutes 30)	19. Mobilité du bas du dos Tenir la position extension du dos Extension et Flexion de la colonne Chien tête baissé à cobra 3 séries : 50 secondes par exercice (7 minutes 30)	20. Mobilité du haut du corps Nageurs Étirement thoracique à genou Étirement du triceps en alternance 3 séries : 50 secondes par exercice (7 minutes 30)	21. Séquence de Yoga Salutation du soleil de la pose de l'enfant au pigeon	22. Mobilité et Abdominaux Chien tête en bas - Reculer et avancer en position de planche Assis jambes droites, lever les jambes Pont fessier rotation en alterance 3 séries : 60 secondes par exercice (9 minutes)
23. Mobilité avant le coucher Flexion de la colonne Position de l'enfant au cobra Chien tête en bas 3 séries : 60 secondes par exercice (9 minutes)	24. Mobilité des hanches Planche de côté - étoile Demi grenouille en position cobra Le meilleur étirement du monde - ouverture des hanches 3 séries : 60 secondes par exercice (9 minutes)	25. Mobilité au bureau Étirement du dos en tenant le pied opposé en alternance Étirement du mollet Un pied sur la chaise se pencher vers l'avant 3 séries : 60 secondes par exercice (9 minutes)	26. Mobilité du bas du dos Extension du dos et alterne jambes et bras battement Cercles en extension et flexion de la colonne 90/90 coucher au sol sur le dos 4 séries : 30 secondes par exercice (6 minutes)	27. Mobilité du haut du corps Coucher ou debout - rotation externe et interne des épaules Rotation thoracique à genou sur le coude Étirement des pectoraux en alternance au sol 3 séries : 60 secondes par exercice (9 minutes)	28. Séquence de Yoga Warrior 2 a reverse warrior au triangle	