

PROGRAMME DE RÉÉQUILIBRAGE DE L'ÉPAULE

PHASE 1

(BROCHET BENJAMIN, KINÉSITHÉRAPEUTE, OSTÉOPATHE)

JOUR 1

EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	TEMPS	POIDS	LIENS VIDÉOS
Enroulement postérieur	10	1			https://vimeo.com/532257559/cae9def5e2
Stabilisateur ventral	8	2		Rien	https://vimeo.com/532259720/4ec2c60485
Stabilisateur en ouverture	15	2		Faible résistance	https://vimeo.com/532261987/3656de5908
Tirage vertical	12	2		Faible résistance	https://vimeo.com/532271916/4864474c6b
Rotation externe mini bande	5 de chaque côté	5		Faible résistance	https://vimeo.com/532275949/7d054e4f01

JOUR 2

EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	TEMPS	POIDS	LIENS VIDÉOS
Enroulement postérieur	10	1			https://vimeo.com/532257559/cae9def5e2
Stabilisateur ventral	8	2		Rien	https://vimeo.com/532259720/4ec2c60485
Stabilisateur en ouverture	15	2		Faible résistance	https://vimeo.com/532261987/3656de5908
Livre ouvert : Résistance	8	2		Résistance moyenne	https://vimeo.com/532419049/3c2ac855d8
Rotation externe mini bande	5 de chaque côté	5		Faible résistance	https://vimeo.com/532275949/7d054e4f01
Cercles avec ballon	12 de chaque sens	3			https://vimeo.com/532434610/249fb956aa

JOUR 3

EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	TEMPS	POIDS	LIENS VIDÉOS
Stabilisateur ventral	10	2		500 G à 1Kg	https://vimeo.com/532259720/4ec2c60485
Stabilisateur ventral en rotation	12	2		Rien	https://vimeo.com/533723692/2a39785dcd
Stabilisateur en ouverture	15	2		Faible résistance	https://vimeo.com/532261987/3656de5908
Livre ouvert : Résistance	8	2		Résistance moyenne	https://vimeo.com/532419049/3c2ac855d8
Tirage vertical	12	2		Faible résistance	https://vimeo.com/532271916/4864474c6b
Cercles avec ballon	12 de chaque sens	3			https://vimeo.com/532434610/249fb956aa

JOUR 4

EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	TEMPS	POIDS	LIENS VIDÉOS
Stabilisateur ventral	10	2		1 G à 2Kg	https://vimeo.com/532259720/4ec2c60485
Stabilisateur ventral en rotation	12	2		500g à 1KG	https://vimeo.com/533723692/2a39785dcd
Stabilisateur en ouverture	15	3		Faible résistance	https://vimeo.com/532261987/3656de5908
Livre ouvert : Résistance	8	2		Résistance moyenne	https://vimeo.com/532419049/3c2ac855d8
Tirage vertical	12	2		Faible résistance	https://vimeo.com/532271916/4864474c6b
Cercles avec ballon	12 de chaque sens	3			https://vimeo.com/532434610/249fb956aa
Rotation externe mini bande	5 de chaque côté	5		Faible résistance	https://vimeo.com/532275949/7d054e4f01