

# PROGRAMME DE RÉÉQUILIBRAGE DE L'ÉPAULE

## PHASE 3

(BROCHET BENJAMIN, KINÉSITHÉRAPEUTE, OSTÉOPATHE)

### JOUR 1

EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	TEMPS	POIDS	LIENS VIDÉOS
Flexion-rotation au rouleau	8	3		Faible résistance	<a href="https://vimeo.com/532536988/8daf7642dd">https://vimeo.com/532536988/8daf7642dd</a>
Rotation en ascenseur	10	3		Résistance Moyenne	<a href="https://vimeo.com/532540146/fd946c2264">https://vimeo.com/532540146/fd946c2264</a>
Posture de l'ange à genoux	6	3	6 seconde pour la montée et descente	Résistance moyenne	<a href="https://vimeo.com/532538893/daea0b6f97">https://vimeo.com/532538893/daea0b6f97</a>
Presse en chevalier servant	12	2	3 sec en excentrique	4 à 5 KG	<a href="https://vimeo.com/532541598/5ebae06947">https://vimeo.com/532541598/5ebae06947</a>
Planche dynamique en élévation	6	2			<a href="https://vimeo.com/532548347/ed979784c4">https://vimeo.com/532548347/ed979784c4</a>

### JOUR 2

EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	TEMPS	POIDS	LIENS VIDÉOS
Flexion-rotation au rouleau	8	3		Faible résistance	<a href="https://vimeo.com/532536988/8daf7642dd">https://vimeo.com/532536988/8daf7642dd</a>
Posture de l'ange à genoux	6	3	6 seconde pour la montée et descente	Résistance moyenne	<a href="https://vimeo.com/532538893/daea0b6f97">https://vimeo.com/532538893/daea0b6f97</a>
Élévation résistée	8	3		Faible résistance	<a href="https://vimeo.com/533720021/8bea70a7be">https://vimeo.com/533720021/8bea70a7be</a>
Planche dynamique en élévation	6	3			<a href="https://vimeo.com/532548347/ed979784c4">https://vimeo.com/532548347/ed979784c4</a>
Presse à l'élastique	10	3		Faible résistance	<a href="https://vimeo.com/532549335/11fe777ff7">https://vimeo.com/532549335/11fe777ff7</a>

### JOUR 3

EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	TEMPS	POIDS	LIENS VIDÉOS
Flexion-rotation au rouleau	8	3		Faible résistance	<a href="https://vimeo.com/532536988/8daf7642dd">https://vimeo.com/532536988/8daf7642dd</a>
Presse en chevalier servant	12	2	3 sec en excentrique	4 à 5 KG	<a href="https://vimeo.com/532541598/5ebae06947">https://vimeo.com/532541598/5ebae06947</a>
Rotation en ascenseur	10	3		Résistance Moyenne	<a href="https://vimeo.com/532540146/fd946c2264">https://vimeo.com/532540146/fd946c2264</a>
Planche dynamique en élévation	6	3			<a href="https://vimeo.com/532548347/ed979784c4">https://vimeo.com/532548347/ed979784c4</a>
Presse à l'élastique	10	3		Faible résistance	<a href="https://vimeo.com/532549335/11fe777ff7">https://vimeo.com/532549335/11fe777ff7</a>
Stabilisateur ventral R3	8	2			<a href="https://vimeo.com/532551251/1b5a1a5d96">https://vimeo.com/532551251/1b5a1a5d96</a>

### JOUR 4

EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	TEMPS	POIDS	LIENS VIDÉOS
Flexion-rotation au rouleau	8	2		Faible résistance	<a href="https://vimeo.com/532536988/8daf7642dd">https://vimeo.com/532536988/8daf7642dd</a>
Planche dynamique en élévation	8	2			<a href="https://vimeo.com/532548347/ed979784c4">https://vimeo.com/532548347/ed979784c4</a>
Élévation résistée	10	2	3 sec montée et 3 sec descente	Faible résistance + altères 1 KG	<a href="https://vimeo.com/533720021/8bea70a7be">https://vimeo.com/533720021/8bea70a7be</a>
Presse en chevalier servant	12	3	3 sec en excentrique	4 à 5 KG	<a href="https://vimeo.com/532541598/5ebae06947">https://vimeo.com/532541598/5ebae06947</a>
Stabilisateur ventral R3	6	3			<a href="https://vimeo.com/532551251/1b5a1a5d96">https://vimeo.com/532551251/1b5a1a5d96</a>
Presse à l'élastique en fente	12	3		Résistance Moyenne	<a href="https://vimeo.com/532549335/11fe777ff7">https://vimeo.com/532549335/11fe777ff7</a>
Pompe dentelé	8	3			<a href="https://vimeo.com/532552538/47643e21f8">https://vimeo.com/532552538/47643e21f8</a>