

Roland - Squash

Routine échauffement musculaire (5 min) - Lucile Woodward

<https://youtu.be/-OudjBZ4hh8>

Routine Fitness (30 min) - Lucile Woodward

<https://youtu.be/p4xHTiE3ggo>

Perdre du bas du ventre (15 min) - Lucile Woodward

<https://youtu.be/ihCpHCvZ4Ok>

Abdos fessiers intensifs (15 min) - Lucile Woodward

<https://youtu.be/j5mbOcknlqE>

Routine d'étirement après course à pied ou séance de vélo (6 min) - Lucile Woodward

https://youtu.be/rlDv7M_MxLw

Séance gainage dynamique et abdominaux (homme)

<https://youtu.be/LCbGSQ7B49k>

15 minutes de gainage dynamique (femme)

<https://youtu.be/pf7m5EHQUNo>

Entraînement spécifique pour le squash

<https://youtu.be/Ch2MdlHdfwc>

Les principaux étirements au squash. Pourquoi et comment les faire.

<https://youtu.be/me6GeRhMoUE>

Exercice de jeu de jambes latéral pour l'entraînement (nécessite de la place - 7 m x 2 m - et une raquette)

https://youtu.be/aB2t_yb6-0

Exercice de déplacement « 1,2,3 » avec Thierry Lincou (nécessite de la place – jardin ou terrasse - et une raquette)

<https://youtu.be/fgZvv-ioMjk>

« Ghosting » pour une efficacité maximale sur le court (nécessite de la place – jardin ou terrasse - et une raquette)

<https://youtu.be/-nitx2THdtM>

Programme d'entraînement au squash (nécessite de la place – jardin ou terrasse - et une raquette)

<https://youtu.be/lmazRHmB8Yg>

Vidéos filmées au ralenti (observez le travail des mains, avant-bras, pieds, etc), à visionner pour donner envie :

Matthew Vs El Shorbagy <https://youtu.be/Dy62-eTNvY4>

Ashour Vs Cuskelly <https://youtu.be/pl48ikSS8IM>

Rodriguez Vs Grayson <https://youtu.be/lgM7DfSghwQ>

Ashour Vs Gawad <https://youtu.be/sHqQXbSDYh0>

Willstrop Vs Ghosal <https://youtu.be/8pahb8qWwfM>

Marche Vs Rösner https://youtu.be/Q0o2GL1_WZ0