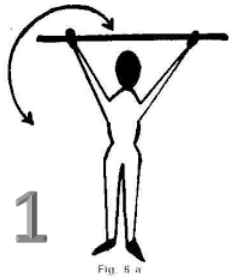


ROUTINE COROMUSTDIE 28 VENDREDI

Haltérophilie / Apprentissage épaulé

Baton /10 kg débutant
20/30 kg initié



Circumductions baton 3x 20 secondes
Réalisez une circumduction avant-arrière et sur les côtés.
Fixer le bassin.



Epaulé force en suspension / Alignement

Partir barre au dessus des genoux, dos plat Monter en extension complète pointe de pieds passage de la barre sur les épaules Maintien 2 secondes position de départ placement Maintien 2 secondes sur la pointe des pieds, fixation fessiers



Dos rond-creux 4x 6 répétitions
Jambes semi-fléchies Dos rond/ dos plat sortir la poitrine Mains sur les genoux Mettre un baton au pli de l'aîne avec le verrouillage bassin ante versé

Epaulé debout en suspension / Ajout du saut 4x 6 répétitions

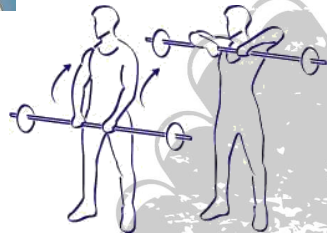
Articulation de la hanche au dessus du genou Saut plus déplacement lateral des pieds Amener la barre sur les épaules Regard fixe devant soi



Mobilité squat bas- 5x 10 sec
Partir sur ¼ de squat, baton en appui sur les genoux Descendre en maintenant le dos droit et les talons au sol Pieds et genoux orientés vers l'extérieur Paume des mains vers l'avant Regard devant soi

Epaulé flexion en suspension / Passage en position basse 4x 6 répétitions

Passage en flexion complète sans temps d'arrêt Finir debout barre sur les épaules



Rowing épaulé 4x 6 répétitions
Barre aux cuisses, debout, bras relâchés monter la barre au dessus des mammelons

Epaulé / 4x 5 répétitions

1ère phase: position des mains supérieure à la largeur d'épaules tibias inclinés vers l'avant et au contact de la barre omoplates serrées et poitrine bombée

2ème phase: le premier tirage: Pousée des membres inférieurs Bras tendus, Dos fixe

3ème phase: la phase de transition/extension: Redressement du dos, barre glisse le long des cuisses, engagement du bassin

4ème phase: le passage sous la barre épaulé Les cuisses sont au dessus de l'horizontale, le tronc est vertical, les coudes en arrière et plus que la barre. Les membres inférieurs fléchissent tandis que le verrouillage de la barre s'effectue par engagement des coudes vers l'avant et retournement des poignets. le dos est plat, dur et fixé, l'accroupissement est total, fessiers proches des talons.

5ème phase: stabilisation/redressement: "effet ressort" et redressement jusqu'à la station debout Stabilisation de la barre sur les clavicules

Tirage bras d'épaulé 4x 6 répétitions
Départ barre aux cuisses amener la barre sur le épaules Lever les coudes au maximum et amener les coudes à l'horizontal



Hang Clean

