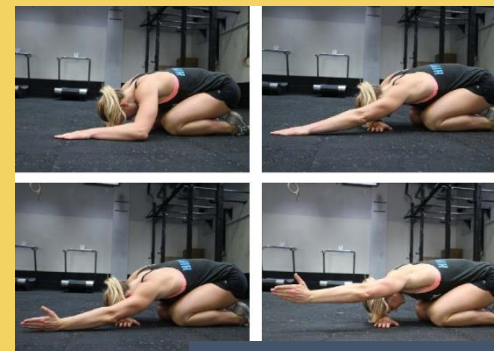


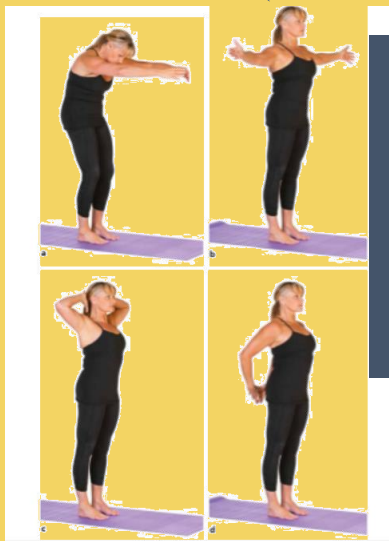
THE LAST ONE COROMUSTDIE 54



4



Mobilité épaule : 4 répétitions par côté
En position groupé, tête dans l'axe. Main à plat. Tendre votre bras puis ouvrir paume vers le haut. Lever le bras avec le pouce dirigé vers le haut. Maintenir 5 secondes cette position et redescendre doucement



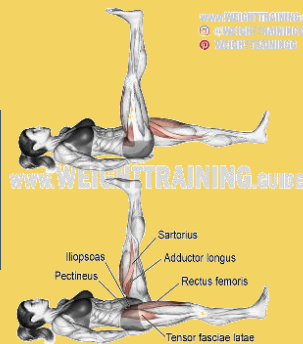
Les 4 points: 3x3 combinaisons

1. Amener vos bras devant en arrondissant les doses.
2. Déplacer vos bras à l'aplomb des épaules en étirant le dos
3. Amener les mains derrière la tête, en soulevant les coudes vers le haut et vers l'arrière
4. Amener vos bras vers le bas et derrière les hanches pour toucher les doigts

1

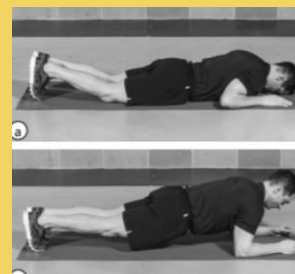
ECHAUFFEMENT

www.WEIGHTTRAININGGUIDE.COM
@WEIGHTTRAININGGUIDE
@WEIGHTTRAININGGUIDE



2

Amplitude mobilité ischios 2x 20 sec par jambe
Allongé, bras le long du corps. Amener votre jambe à la perpendiculaire selon votre souplesse en gardant le dos collé.



Montées planche: 3x 5 répétitions
Soulevez votre corps sur vos paumes et vos orteils, en gardant votre tête, votre torse et vos jambes en alignement

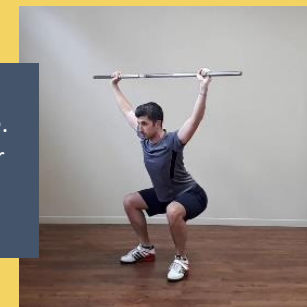
5

3

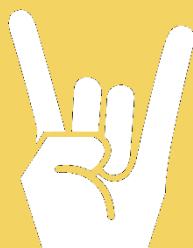


Mobilité adducteurs / 3x 15 secondes
Debout pieds orientés 45° vers l'extérieur. Descendre en demi-squat. Mettre vos mains à l'intérieur des cuisses et appuyer dessus pour augmenter l'étirement.

Squat arraché : 3x 5 répétitions lentes
Départ bras tendus au-dessus de la tête. Sur l'inspiration, fléchir les genoux pour descendre les hanches au niveau des genoux.



6



THE LAST ONE COROMUSTDIE 54



Cobra / Maintien 1 ou 3 minutes
Position allongée sur le ventre. Mains à plats. Serrez vos omoplates et décollez votre poitrine et vos bras tendus avec les paumes qui se dirigent vers l'extérieur.

VALIDER LES REPETITIONS OU LES DUREES SELON VOTRE NIVEAU



Fentes overhead élastique/batôn:
20 ou 40 répétitions
Bras tendus à l'aplomb des épaules / Réalisez une fente avant, genou 90°, jambe arrière, tibia parallèle au sol.

Corde à sauter (fil, corde)
2/3 minutes sans arrêt en alterné

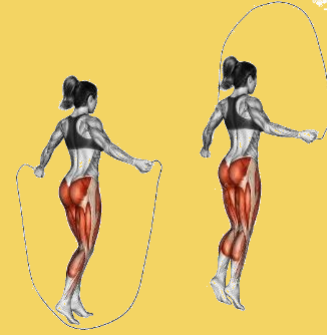
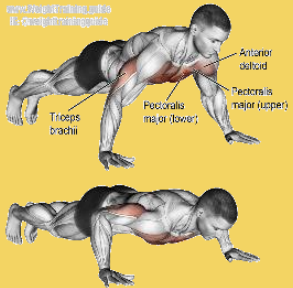


Planche variations appuis sur 2 ou 3 minutes

1. Ouvrir les coudes
2. Ouvrir les avant bras
3. Fermer les coudes
4. Fermer les avant bras



Anti-rotation élastique: 1 ou 2 min par côté
.Mains au niveau de la poitrine, étendre vos bras dans l'axe. Engager votre tronc pour maintenir la position



Pompes: Pyramide descente pompes
Départ 15 reps ou 10 reps jusqu'à 1 seule
Bras tendus en position haute. Poitrine au contact du sol minimum un pull-boy en largeur. Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains.



Elastique mouvements simultanés
Maximum de fréquence sur 1 ou 2 minutes
Dos position neutre, jambes légèrement fléchies. Poussée simultanée sans déformation du corps. Tête fixe.