

ROUTINE COROMUSTDIE 29 SAMEDI MULTIFORME "KILLERS"



Rameurs / 5x 15 répétitions
Basculer le buste en arrière et décoller légèrement les pieds du sol - Maintenir l'équilibre fessier - Basculer légèrement le buste en arrière tout en réalisant une extension complète des genoux et un écartement des bras
Série Killers : 60 rameurs

Y position, T position, W position, and L position.

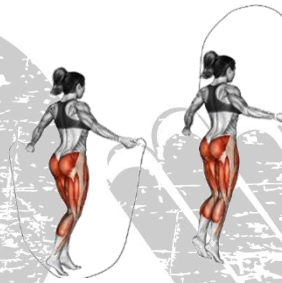


5x 6 combinaisons
Position debout, colonne vertébrale neutre ; jambes semi-fléchies. Effectuer des mouvements Y dynamiques en formant un Y avec les bras, puis revenez à la position de départ. Passer aux mouvements de T avec les bras, suivis par les mouvements bas. Transformer en mouvements de de L en tenant les bras tendus avec les coudes pliés à 90 degrés.
Série Killers : Maintenir chaque position sur 30 secondes

Gainage araignée : 5x 5 répétitions
Ecarter les mains et les pieds progressivement afin de rapprocher son corps du sol sans perdre l'équilibre. Remonter en position initiale bras tendus à la largeur des épaules et les jambes écartées à la largeur des hanches
Série Killers : Rester 20 secondes en position basse



Pompes inclinées : 6x 6 répétitions (10 reps niv confirmé)
Pieds sur banc / Départ bras tendus, fléchir les coudes sur les côtés en rapprochant la poitrine au sol. Inspirer sur la flexion de coudes et expirer sur l'extension de coudes.
Série Killers: 30 pompes



Corde à sauter
Alterné ou simultané
2x 30 sec / 2x 45 secondes / 2 x 1 min
Récup 30 secondes entre chaque série
Série Killers: 3 minutes non stop

Bulgarian split squat: 4x 6 répétitions par jambe
Appui sur un banc réalisez une fente vers l'avant avec le tronc droit, le les hanches perpendiculaires à votre corps. Abaissez jusqu'à ce que votre cuisse avant soit presque horizontale, en gardant votre genou en ligne avec votre pied. Remontez en position initiale.
Série Killers : 20 par jambe enchaîner



Simple Exercise Progressions for Trunk Rotation



Essais glaces / 6x 12 répétitions
Amener les jambes d'un côté en direction du sol à 45° en contrôlant la descente. Réaliser la même action à l'opposé
Série Killers: 60 répétitions alternées

Planche / 4x 30 secondes
Position ventrale, appuyés sur les avant bras, les coudes l'aplomb des épaules- fesses serrées, ventre rentré - la tête alignée- Appuis sur la pointe des pieds largeur de hanches
Série Killers : 3 minutes

