

# ROUTINE COROMUSTDIE 30

## “Spécial brasse”

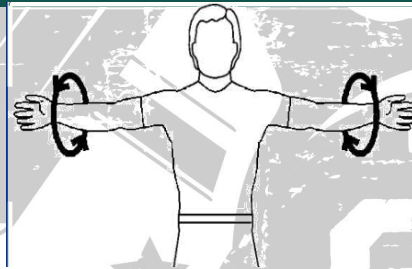


**Rotations hanches: 3x 6 reps par côté**  
Debout, mains sur la taille. Monter votre genou angle 90° puis pivoter votre hanche vers l'extérieur en gardant le tronc fixe

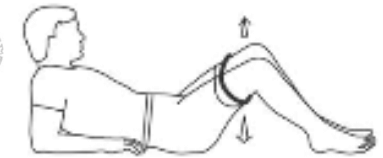


**Fente psoas : 6 répétitions par jambe**  
Debout, réaliser une fente avant en accentuant l'ouverture de votre hanche. Vos mains en appui sur votre genou. Chercher un étirement sur 5 secondes

**Circumductions épaules: 5x 15 secondes**  
Debout, bras à l'aplomb des épaules. Réalisez des rotations à faible amplitude en maintenant le corps fixe.



**Ouverture élastique : 6x 10 répétitions**  
Allongé appuis coudes, jambes fléchies. Chercher à ouvrir vos jambes contre la résistance en maintenant les genoux dans l'axe



**Renforcement extenseurs et fléchisseurs du poignet: 4x 10 reps par position et par poignet**

- A l'aide d'un poids de 2/4kg ou une bouteille d'eau
1. Extenseurs : paume dirigée vers le bas remonter le poids vers le haut
  2. Fléchisseurs : Paume vers le haut, poignet en flexion; descendre doucement puis remonter



**Planche latérale appui sur 1 jambe: 4x (10 reps dynamiques + 20 sec en isométrie genou monté) par jambe**  
Planche latérale, appui coude et cheville. Monter votre genou dans l'axe de votre hanche. Maintenir l'alignement épaule-bassin-cheville

**Première prise d'appui fixation coude : 3x (4x 10 reps dynamiques / 20 sec en isométrie position fixation coude / 4x 10 reps petits mouvements très rapides / 20 sec en isométrie fixation coude)**

Position jambes semi-fléchies, dos position neutre. Partir bras tendus et amener votre élastique vers vous en fixant les coudes dans l'espace avant. Ne pas casser les poignets



**Ouverture élastique aux cuisses: 5x5 reps par jambe**

Position demi-squat, pieds largeur de hanches, mains sur votre poitrine. Ouvrir la largeur du squat en réalisant une rotation interne de la hanche et en gardant le pied dans l'axe.

