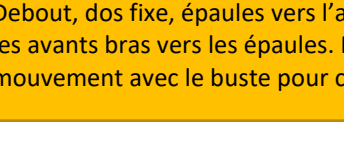
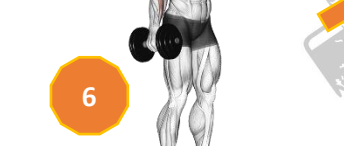
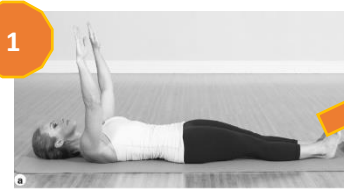


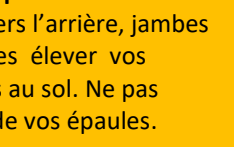
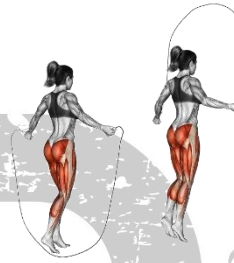
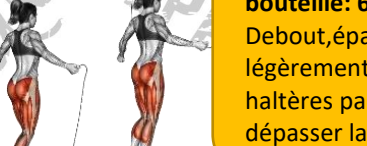
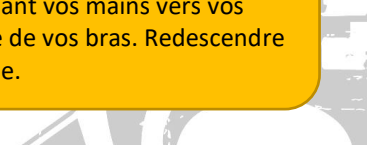
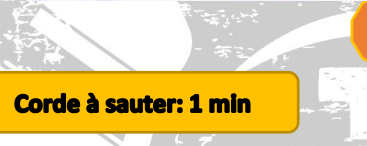
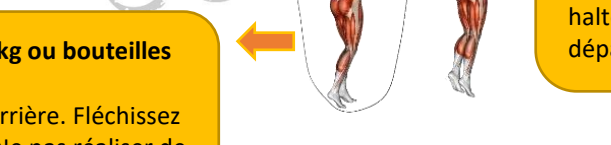
# ROUTINE COROMUSTDIE 32 MERCREDI

## CORDE EN FOLIE

**Extension dos : 5x 20 répétitions** Position couchée, mains sur le front. Tirez le nombril vers le haut et vers la colonne vertébrale et étendez le haut du dos pour soulever la poitrine du sol



**Enroulé: 5x 6 répétitions**  
Sur le dos, les bras tendus à l'aplomb des épaules. Inspirer puis expirer en amenant vos mains vers vos orteils en gardant l'ouverture de vos bras. Redescendre doucement en position initiale.

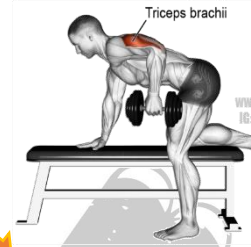
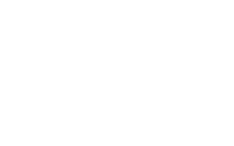
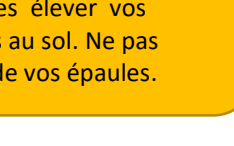
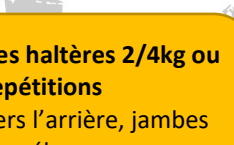


Corde à sauter: 1 min 30



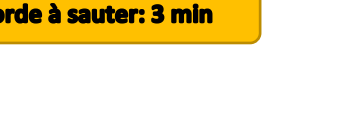
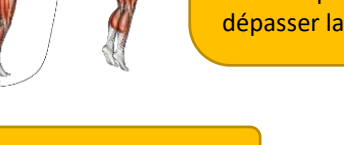
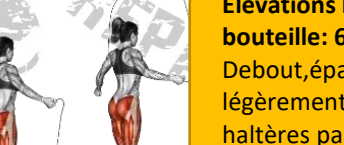
**Planche, déplacement mains / 5x 15 sec en continue**  
Position planche/ 2 lignes. Amener votre main droite sur la première ligne et ramener la deuxième main, puis repartir sur la ligne opposée. Maintenir les fesses en position basse

Corde à sauter: 2 min



**Triceps / 5x 10 reps 2/4 kg ou bouteille par bras:**  
Appui main, dos en position neutre, angle 90° amener votre bras en extension

Corde à sauter: 4 min



**Elévations latérales haltères 2/4kg ou bouteille: 6x 15 répétitions**  
Debout, épaules vers l'arrière, jambes légèrement fléchies élever vos haltères parallèles au sol. Ne pas dépasser la ligne de vos épaules.



Corde à sauter: 2 min 30

**Biceps alternés: 6x 20 kg 4 kg/6 kg ou bouteilles d'eau**  
Debout, dos fixe, épaules vers l'arrière. Fléchissez les avant bras vers les épaules. Ne pas réaliser de mouvement avec le buste pour compenser.

