

# ROUTINE COROMUSTDIE 33 JEUDI

## MOBILITY TRAINING



### Good morning / 4x 10 répétitions

Debout, pieds à la largeur des épaules, penchez vous en avant en permettant une légère flexion du genou tout en gardant le dos droit. Revenir la position de départ.



### Lower body crawl alternés: 5x8 répétitions

Allongez-vous sur le ventre. Amenez votre genou plié vers l'avant et au niveau de vos hanches, puis ramenez votre pied à la position de départ.

### Etirement fessiers / 3x30 sec par jambe

Assis une jambe tendue devant. Croisez l'autre jambe, et pliez votre genou. Tournez doucement votre tronc avec l'appui de votre bras sur le genou

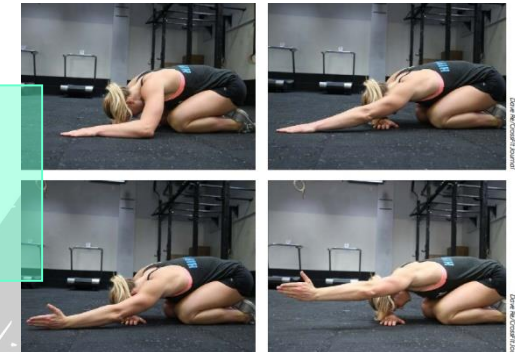


### Fente rotation: 4x 20 sec par côté

Apportez votre main droite sur le sol. Lors d'une inspiration, pliez le genou droit en amenant le talon vers votre siège. Tenez votre pied droit avec votre main gauche. À l'expiration, ouvrez les épaules et la poitrine vers la gauche

### Epaule: 4x 6 répétitions par bras

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.



### Le O: 4x 6 répétitions

Assis en tailleur avec les pieds collés. Soulevez vos bras en position circulaire "O puis soulevez vos jambes en position circulaire " en maintenant les pieds collés. Maintenir 10 secondes la répétitions



### Boxe mobilité / 5x 8 répétitions alternées

Jambes légèrement fléchies, dos position neutre. Pliés vos coudes latéralement à votre visage avec. Réaliser une extension vers l'avant avec un bras et l'autre dirigé vers l'arrière. Revenir à la position coudes pliés et inverser l'extension.



### Ouverture tronc : 3x30 sec par côté

Allongé sur le côté, genoux vers votre poitrine. Ouvrez le bras en suivant avec votre tête. Chercher à coller votre épaule et votre avant bras en tirant jusqu'à vos doigts.