

# ROUTINE COROMU/TOLE

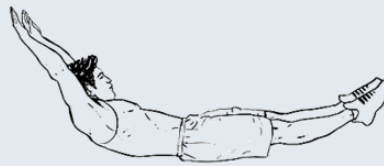
## SPECIAL DOS

34



### Hollow: 6x 10 répétitions

Allongé, jambes et bras tendus. Soulever légèrement les bras et les jambes en restant dans l'axe. Maintenir la position 5 secondes et revenir en position initiale.



©2014 MPE ZENON SAS



### Arrivée dos / monter fessiers + diagonale : 5x 6 répétitions alternées

Allongé le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Montez vos fesses et tendez un bras vers le haut pour essayer de toucher le sol du côté opposé juste au-dessus de votre épaule. Revenir à la position de départ et changer de côté.

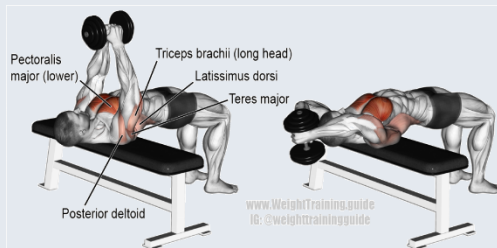
### Deadbug élastique: 8x20 répétitions alternées

Allongé sur le dos, bras à l'aplomb des épaules. Dos collé au sol, jambes fléchies 90°. Avoir une résistance constante avec les élastiques. Tendre votre jambe parallèle au sol et alterner.



Récup 15 à 30 sec entre les séries

2 min entre les exercices



### Pull-over en équilibre: 6 x 15 répétitions 4 à 10 kg ou bouteille.

Le corps en équilibre avec un appui des épaules et le haut du dos. Bras à la perpendiculaire. Descendre lentement les bras vers le sol en réalisant un arc de cercle au dessus de la tête. Revenir à la position initiale doucement. Maintenir le pont dorsal.

### Russian twist: 8x 16 répétitions

Assis, genoux pliés et les pieds à plat. Tenir un poids de 5 kg devant soi. Maintenir votre tronc à un angle de 45 degrés en arrière puis tournez votre tronc à droite puis à gauche. Maintenir bras tendus.



### Squat shooter: 4x 6 répétitions lentes / 6x 30 sec enchaîné (Poids 5 kg ou à vide)

Descendre en position squat, bras à l'intérieur des cuisses. Dos fixe. Monter en position flèche bras tendus derrière la tête. Alignement épaule-bassin-genou

