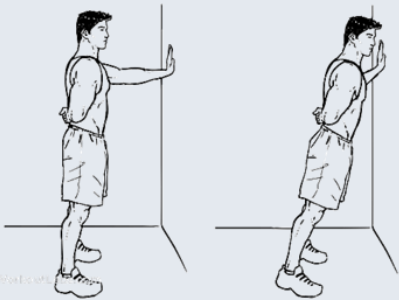


ROUTINE COROMUZZOLE

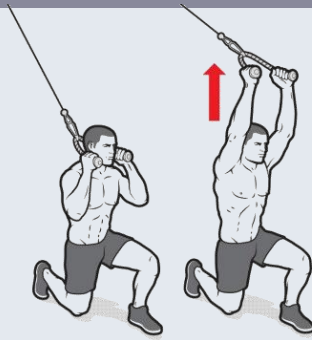
ANTI-ROTATION

35



Poussée au mur unilatérale : 4x 10 répétitions par côté: Debout face au mur, étendez vos bras. En fixant votre corps, abaissez lentement votre poitrine vers le mur. Revenir à la position initiale

Anti-rotation élastique: 4x 10 reps dynamiques / 3x 30 sec par côté : Pieds la largeur des hanches et la colonne vertébrale droite. Mains au niveau de la poitrine, étendre vos bras dans l'axe. Engager votre tronc pour maintenir la position



Poussée verticale fente élastique ou mains jointes: 4x 10 reps dynamiques / 3x 30 sec maintien bras tendus: Position fente, dos fixe. Mains de chaque côté de votre tête. Réalisez une poussée dans l'axe vertical en limitant au maximum les oscillations.



Soulevé terre 1 jambe avec ou sans poids: 5x 10 reps par jambe

Descendre le buste à l'horizontale en élevant la jambe du même côté que l'haltère. Aligner cheville-hanche-épaule-tête tout le long de l'exercice. Revenir en position initiale en gardant le dos droit.



Perte d'appui planche : 4x 12 reps / 3x 45 sec alternés par position

Position de planche, mains directement sous vos épaules et votre corps en ligne droite de la tête aux pieds.

1 : Tirez un poids ou un sac de l'autre côté sans vous balancer
2: Amenez un poids ou un autre objet, coude vers le haut à votre poitrine. Alterné chaque côté.



Rotation thoracique / 4x 5 reps par côté
/Respiration profonde fin de séance

Allongez sur le côté, rapprochez vos paumes et étendez vos bras devant votre poitrine. Pliez le genou et la hanche gauche à environ 90 degrés et éloignez votre jambe de vous. Amenez votre bras à la perpendiculaire et revenir en position initiale.