

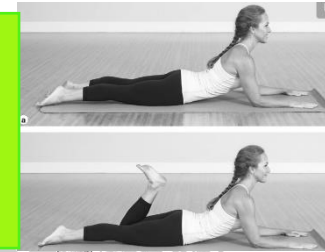
# ROUTINE COROMUSTDIE 19 MERCREDI

## RECUP POST-TESTS

2

### Mobilité ischios-fessiers: 4 x 12 répétitions alternées

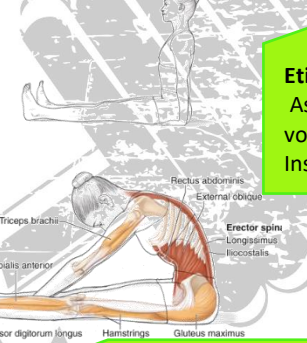
Allongé sur le ventre main à plat au sol. Inspirer, plier votre genou et amener votre pied vers votre fessier. Expirer en changeant de jambe.



3

### Etirement colonne / 10 répétitions sans à coup

Assis en position verticale. Orteils dirigés vers vous. Expirer et amener vos bras entre les jambes. Inspirer et revenir à la position initiale



4

### Etirement chaîne antérieure: 3x 5 répétitions

Allongé, saisir vos pieds. Soulever la tête, la poitrine et les genoux du sol. Inspirer et basculer vers l'avant. Expirer et basculer en arrière.

5

### Etirements intercostaux-extenseurs du dos / 4x 8 répétitions alternées

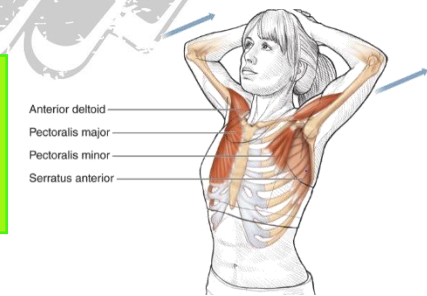
Assis, jambes croisées. Inspirer et chercher à allonger votre colonne vers le plafond. Expirer et diriger votre bras du côté en rentrant votre nombril. Ne pas partir vers l'avant



6

### Etirement pectoraux-deltoides ant / 4x30 sec

Debout, placer vos mains sur votre tête. Contractez vos muscles du dos et tirer vos coudes l'un vers l'autre



1

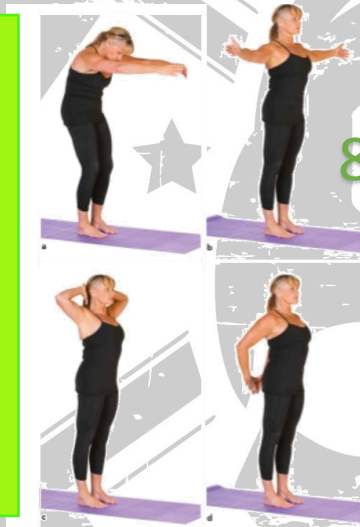
### Mobilité fessiers quadriceps/ 4x12 répétitions alternées.

Allongé, jambes pliées pieds largeur de hanches. Expirer et lever une jambe. Angle 90°



### Les 4 points: 5x 4 combinaisons

1. Amener vos bras devant en arrondissant le dos.
2. Déplacer vos bras à l'aplomb des épaules en étirant le dos
3. Amener les mains derrière la tête, en soulevant les coudes vers le haut et vers l'arrière
4. Amener vos bras vers le bas et derrière les hanches pour toucher les doigts



8

7

### Etirement trapèze-rhomboides-deltoides post /grands dorsaux 4x 6 respirations

Debout enrrouler vos bras autour de vos épaules comme si vous vous étreigniez. Inspirer. Expirer en cherchant à descendre vos épaules et ouvrir l'espace au milieu du dos.

