

ROUTINE COROMU/TOLE

CIRCUIT



46

DEPART

12 reps

Planche perte d'appuis



Levez une jambe et un bras du côté opposé sans perdre l'équilibre. Appuyer fort sur les points d'appuis.

12 reps

Fente overhead



Debout, bras tendus à l'aplomb des épaules. Réaliser une fente avant, angle 90° genou, tibia parallèle au sol

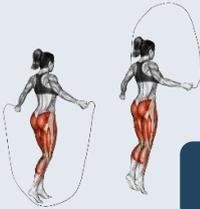
12 reps

Fentes latérales



Fléchir la hanche et le genou dans un plan latéral jusqu'à une position finale où l'angle au niveau du genou est de 90°. Revenir en position initiale. Garder le dos droit

Corde à sauter



45 sec

Appuis alternés et simultanés. Épaules vers l'arrière.

Enchaîner les ateliers / 3-4 minutes de récupération entre chaque circuit

- 1) Lent, échauffement
- 2) Rythme régulier
- 3) Accélérer le rythme
- 4) A fond
- 5) Bonus selon votre envie

Gainage commando



12 reps

Pousser au sol en rentrant le ventre. Redescendre sur les coudes. Maintenir les hanches alignées.

Triceps elastique



2x 15 reps

Debout, pieds largeur de hanches. Coudes prêts du corps. Réaliser une extension de vos bras en simultané

Obliques



20 reps

Position assise, monter vos jambes en maintenant vos tibias parallèles au sol. Bras tendus devant soi. Réaliser une rotation du tronc volontaire

2x 5 reps

Equilibre 1 jambe



Debout, le genou plié. Penchez vous progressivement vers l'avant en tendant vos bras. Amener votre jambe pliée tendue vers l'arrière, parallèle au sol

