

ROUTINE COROMUSTDIE 8

SAMEDI JAMBES EN FOLIE

1

Echauffement/ air squat 4x 6 répétitions lentes

Debout, pieds largeur de hanches, bras tendus devant soi effectuer un 1/2 flexion ou flexion complète tout en respectant les alignements



2

Echauffement/ fente avant 4x6 répétitions lentes

Fléchir la jambe et avancer le pied jusqu'a une position finale où l'angle au niveau du genou est de 90°C. Les mains restent posées sur la taille. Inspirer lors de la phase descendante



5

Adducteurs planche latérale / 3x 30 sec par côté

Appui coude et sur la tranche du pied. Monter le genou angle 90°. Maintenir l'alignement épaule-bassin-cheville.



6

Fentes latérales / 6x 6 répétitions alternées

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



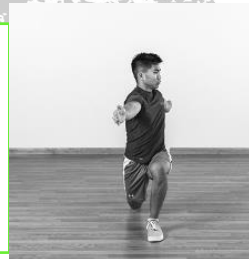
shutterstock.com • 421042465

PREPARATION PHYSIQUE

4

Fente avec rotation / 6x 6 répétitions alternées

Descendre en position fente avant, les bras tendus devant soi. En position basse, ouvrir votre bras avec une rotation complète du tronc. Aligner les deux mains en croix. Votre genou et votre pied reste aligné. Ramener votre bras devant et remonter.



7

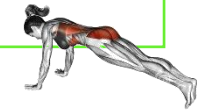
Monter de genoux/ coordination bras 15 sec/ 20 sec / 30 sec / 20 sec / 15 sec

Amenez votre genou contre votre poitrine et applaudissez les deux mains sous le genou. Tps effort = tps recup

Planche 5x 15 sec / 15 sec recup

Appuis bras tendus lever alternativement vos jambes en serrant vos fesses. Le bassin ne doit pas remonter ni descendre.

8



Hip extension position strap

DEFI DU JOUR /Corde à sauter (Fil,corde)

4x 30/30 sec rythme régulier

- Défi Rocky baby 1 min
- Défi Rocky Junior 2 min
- Défi Rocky 3 min

