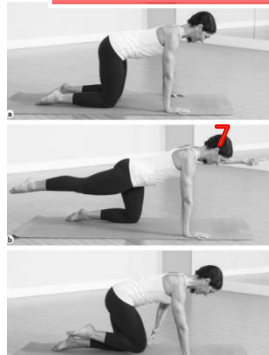


# ROUTINE COROMUSTDIE 9

## “Dimanche en mode planche”



### 7 Echauffement 4x 12 répétitions lentes

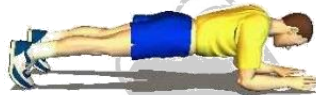
Levez le bras opposé à la jambe à la hauteur de vos épaules. Toucher le genou opposé

1

2

### Planche ventrale: Pyramide inversée 1 min30 / 1 min / 45 sec / 30 sec- Récup 30 sec entre chaque

Position ventrale, appuis sur les avant bras, les coudes à l'aplomb des épaules- fesses serrées, ventre rentré - la tête alignée- Appuis sur la pointe des pieds largeur de hanches



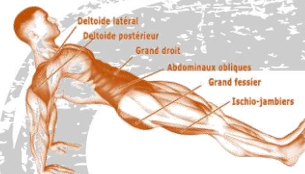
3



### Planche latérale: 3x 4 x le combiné / par côté

1. Lever un bras
2. Lever une jambe
3. Lever bras et jambe
4. Fléchir genou

Appui coude. Maintenir l'alignement épaule-bassin-chevilles



4

### Planche dorsale: 5x 15 sec / 15 sec

Bras tendus Mains ouverture largement supérieur aux épaules. Maintenir un alignement épaules-bassins Appuis talons

### 5 Essuis glaces 6x 12 répétitions

Amener les jambes d'un côté en direction du sol à 45° en contrôlant la descente. Réaliser la même action à l'opposé

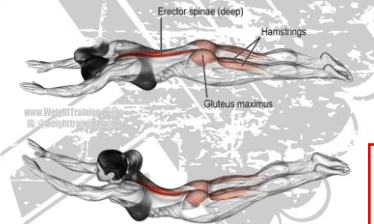


### Simple Exercise Progressions for Trunk Rotation

### Gainage araignée / 4x 5 répétitions

Ecarter les mains et les pieds progressivement afin de rapprocher son corps du sol sans perdre l'équilibre. Remonter en position initiale bras tendus à la largeur des épaules et les jambes écartées à la largeur des hanches.

6



7

### Superman 6x 10 répétitions

Soulevez simultanément vos bras, vos jambes et votre poitrine du sol et maintenez cette contraction pendant 2 secondes. serrez le bas du dos



8

### Gainage commando 4x 6 répétitions

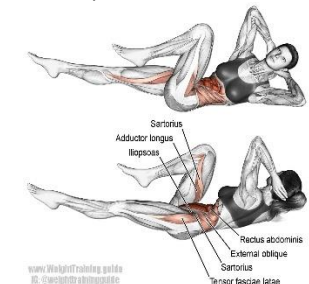
Pousser au sol en rentrant le ventre. Redescendre sur les coudes. Maintenir les hanches alignées.



100 répétitions

50 répétitions

30 répétitions



### DEFI DU JOUR / Coudes-genoux

Mains derrière la tête pivotez le torse en amenant votre coude près du genou opposé, tout en plaçant l'autre jambe en extension complète. Revenir à la position initiale et répéter de l'autre côté