

ROUTINE COROMUZZOLE

DEFI DE L'ENFER



38



ECHAUFFEMENT 1

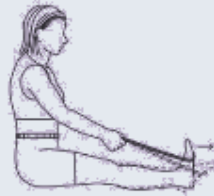
2x 6 répétitions



Pieds joints, inspirez et amenez vos bras à l'aplomb des épaules. Expirez, articulez vers l'avant vos hanches en amenant les mains aux tibias

ECHAUFFEMENT 2

5x 6 répétitions lentes



Partir les bras tendus devant soi, maintenir ouverture de la cage thoracique, rapprocher vos omoplates en maintenant les épaules en position basse

ECHAUFFEMENT 3

5x6 répétitions lentes



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

DEFI 6 x 66 REPETITIONS

6 ateliers / 66 répétitions par atelier

(en continue selon votre capacité faites des pauses)

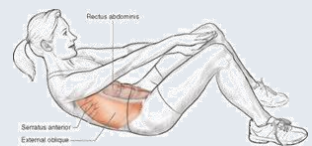
Boxe biceps: Tenir haltères 2kg /bouteille d'eau, vos paumes orientées vers le haut. Réalisez un uppercut à hauteur de votre épaule



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

3 MINUTES MINIMUM ENTRE

Crunchs: Tendez vos bras entre vos cuisses en maintenant le bas du dos collé Petits mouvements très dynamiques. Sans coup de tête



Elastique en croix. Pieds largeur des hanches. Descendre votre poitrine vers l'avant / 45° hanches. Tirez l'élastique vers votre taille en serrant vos omoplates



Fentes overhead: Bras tendus à l'aplomb des épaules / Réalisez une fente avant, genou 90°, jambe arrière, tibia parallèle au sol, regard devant soi



Pompes : Bras tendus en position haute. Poitrine au contact du sol minimum un pull-boy en largeur. Mains écartées à

