

ROUTINE COROMUSTDIE 11



5 D + 5 G



A genoux ,soulevez votre jambe gauche et placez-la directement sur votre gauche. Appuyez le pied gauche dans le sol et étendez votre hanche gauche pour vous mettre debout

5 D + 5 G



Agenouillez-vous, vos mains sur l'arrière de votre tête. Tournez vers la gauche et abaissez lentement votre coude gauche vers vos hanches tout en gardant la colonne vertébrale droite

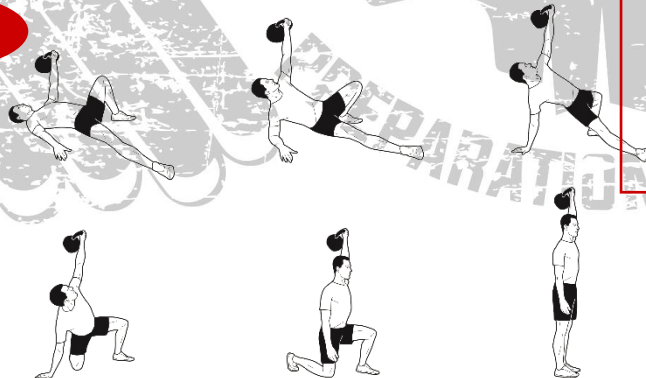
5 D + 5 G



En position debout avec vos pieds à la largeur des hanches. Passez directement à gauche. Gardez votre pied gauche parallèle à votre droite lorsqu'il touche le sol

5 D + 5 G

Sur le dos, tenez un poids 4 kg max/bouteille avec un bras tendu. Soulevez le genou de la jambe côté poids pour placer ce pied à plat sur le sol. En utilisant la jambe levée et le bras libre, poussez et roulez en position assise en vous appuyant sur le bras libre et en continuant à pousser le poids droit et à le maintenir stable. Debout revenir à la position initiale

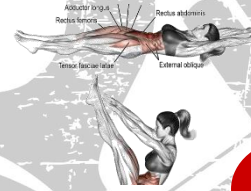


Bloc 300 / A réaliser 5 fois - Récup 3 min

Pompes :départ bras tendus, fléchir les coudes sur les côtés en rapprochant la poitrine au sol



10



10

Portefeilles: décoller simultanément les jambes et le buste en gardant les jambes et les bras tendus



Fentes :Fléchir la jambe et avancer le pied jusqu'a une position finale où l'angle au niveau du genou est de 90°C



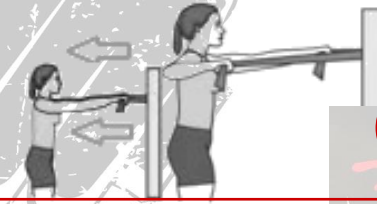
10

10



Squat arraché:départ bras tendus au-dessus de la tête. Sur l'inspiration, fléchir les genoux pour descendre les hanches au-niveau des genoux.

Tirage élastique:départ bras tendu, effectuer un tirage coudes au niveau des épaules jusqu'à la fixation des



20

