

ROUTINE COROMUZZOLE

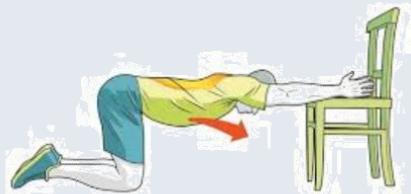
SPECIAL PAPILLON



40



Rotations chevilles: 4 x 12 reps par pied
Debout, mains à la taille. Lever légèrement votre pied et réaliser des petites rotations dans tous les sens.



Ouverture poitrine: 4 x 20 secondes

A genou, prendre appuis sur une chaise en cherchant à amener sa poitrine vers le sol. Vous pouvez varier les angles d'ouverture en tournant vos mains vers l'intérieur et l'extérieur. Inspirer/Expirer complètement



Passage bras: 5x 10 répétitions

Allongé, bras tendus devant soi. Lever les bras, pouces orientés vers le ciel. Amener vos bras le long de votre corps vers l'arrière en maintenant le bassin et les jambes au sol. Revenir devant.



Renforcement ondulations: 5x 10 répétitions

Position assise, fesses sur vos chevilles. Bras fléchis devant sa poitrine. Monter en appui sur vos genoux. Maintenir un alignement genou-bassin-épaule. Revenir à la position initiale.



Swing 2/6 kg (phase descendante ondulations) 6x 15 répétitions: Pousser les fesses vers l'arrière puis réaliser une extension de hanche. Rescendre et ramenant les fesses en arrière. Les bras sont tendus tous le long du mouvements et les épaules relâchées.



Oiseau: 2/6 kg : 6x 15 répétitions

Jambes légèrement fléchies. Dos fixe, omoplates vers l'arrière. Tendre vos bras à la parallèle du sol en fixant le reste du corps.



Papillon élastique: 4 x (4x 10 reps amplitude / 20 secondes fréquence max / 1 min rythme régulier)

Dos position neutre, jambes légèrement fléchies. Pousée simultanée sans déformation du corps. Tête fixe.