

ROUTINE COROMUSTDIE

MERCREDI PROPRIOCEPTION

Désolé pas de rime aujourd'hui 😊

Se placer debout sur 1 pied. Maintenir la position immobile yeux fermés. Mains à la taille
4x 20 sec par pied



Se placer debout sur une marche Placer 1 pied en bord talon dans le vide en maintenant le talon à hauteur de la marche
4x 20 sec par pied



Debout / Bras tendu à l'aplomb de l'épaule. Lacher et rattraper la balle en continuité sur une trajectoire complète (depart devant soi – fin épaule plan lateral) Ne pas regarder la balle lors du déplacement /**4x 15 sec par bras**



Bras tendu à l'aplomb de l'épaule. Réalisez 6 petits ronds dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement en appuyant sur le ballon. /**4 répétitions par épaule (12 tours)**



Sur le dos avec un bâton dans les bras, les paumes qui se font face et les coudes et les mains en ligne avec les épaules. Levez les bras au -dessus de la tête en maintenant le dos collé. **4x 20 secondes**



Départ ¼ squat pieds à plat. Passer sur des appuis pointés à des appuis talons en maintenant un équilibre du corps. Regard devant soi
3x 8 répétitions



Levez une jambe et un bras du côté opposé sans perdre l'équilibre. Appuyer fort sur les points d'appuis. Fixer la position sur 15 secondes. Changer l'opposition bras/jambe sur 15 secondes
8x 15 secondes

Sur un tapis plié ou petit support en dessous de vos genoux. Bras en croix devant soi. Réalisez une extension du bassin en alignant épaule-bassin-genou. Pieds décollés.
5x 10 secondes



Déplacement maintien poids 4 kg ou bouteille d'eau Regard devant soi en tirant vos épaules vers l'arrière et le bas. Poids à l'aplomb de l'épaule, serrez vos fessiers et rentrez votre ventre.
4 x 3 à 5 m aller-retour par épaule



Debout, le genou plié. Penchez vous progressivement vers l'avant en tendant vos bras. Amener votre jambe pliée tendue vers l'arrière, parallèle au sol.
5 répétitions par jambe / Maintien 3 sec sur la posture

Prenez une ligne fictive au sol ou mettez un obstacle long. Sautez vers l'avant, réception sur la même jambe puis sautez latéralement avec réception sur le pied opposé.
5x8 répétitions / 20 sec recup



Défi du jour / Duel de pouce

En équilibre sur une jambe, vos doigts accrochés. Chacun essaie de toucher la base du pouce de l'autre avec l'extrémité de son propre pouce. On perd un point chaque fois qu'on pose la deuxième jambe. 5 points / Vainqueur!

