

# ROUTINE COROMUZZOLE

## APPROCHE DE LA POMPE

41



**Position des épaules, bras tendus: 3x 6 répétitions par position**  
1/ Maintenir les mains en essayant de s'éloigner au maximum du mur  
2/ Maintenir les mains au mur en se rapprochant au maximum du mur



**Pompe inclinée au mur: 4x 10 répétitions**  
Mains écartées largeur légèrement supérieure à celles des épaules; à hauteur de la poitrine. Aligner la nuque, les hanches et les chevilles tout en rétroversant le bassin.



**Développé horizontal debout élastique: 6x 10 répétitions**  
pousser devant soi en maintenant ses épaules vers l'arrière, les avants bras parallèles Jambes légèrement fléchies/Dos droit



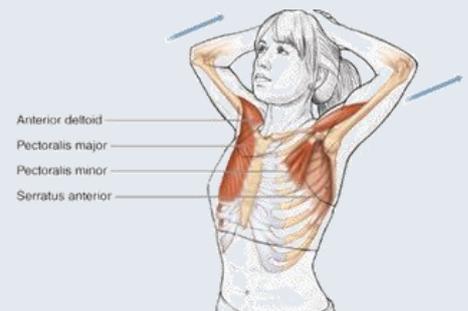
**Pompe inclinée banc: 4 x 6 répétitions**  
Mains écartées d'une largeur légèrement supérieure à celles des épaules à hauteur de la poitrine. Descendre en gardant l'alignement nuque, hanches, chevilles



**Combinaison: ante-retropulsions/Toucher épaule: 4x 6 comb**  
Planche ventrale, bras tendus, Rapprocher au maximum ses omoplates en arrière sans descendre le bassin + Toucher épaule droite/gauche



**Pompes: 3 x (3 normales + 3 rapides) + (3 normales + 3 lentes)**  
monter jusqu'à 10 répétitions par série selon votre niveau  
Bras tendus en position haute. Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains. Descendre en maintenant l'alignement épaule-bassin-genou.



**Étirement pectoraux-deltoides ant / 4x30 sec**  
Debout, placer vos mains sur votre tête. Contractez vos muscles du dos et tirer vos coudes l'un vers l'autre