

# ROUTINE COROMUSTDIE 13

## JEUDI ON FAIT LES "GROS BRAS"

### Echauffement



#### Quadrupédie décalée

Déplacez votre main gauche et votre genou gauche vers l'avant de quelques centimètres puis changez de côté. Décalage des appuis avec le dos en position Neutre. **2x 10 répétitions par côté**

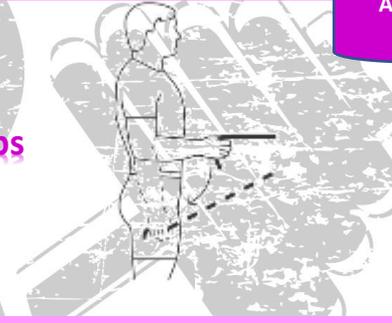


**Hanches:** sur le dos avec votre main droite sur votre genou droit et votre main gauche sur votre genou gauche. Entourez les deux genoux en les tirant jusqu'à votre poitrine, puis tirez votre genou droit vers votre côté droit tout en tirant le genou gauche vers le côté gauche. **6x 6 répétitions**

### Bloc Triceps

**Triceps élastique:** Debout, pieds largeur de hanches. Coudes prêts du corps. Réaliser une extension de vos bras en simultanée. Maintenir le corps fixe sans compensation avant-arrière. **6x 20 répétitions**

Alterner 6 fois les 2 exos



**Appui unipodal,** 1 jambe pliée Tenez un haltère 4kg/ bouteille d'eau devant vous collé à votre hanche opposé. Amenez votre poids à hauteur de votre épaule. Ramenez le poids à l'avant. **6x 10 répétitions / 5 par côté**

### Bloc Biceps



**Biceps élastique:** Debout, pieds largeur de hanches. Coudes prêts du corps. Réaliser une flexion de vos bras en simultanée. Maintenir le corps fixe sans compensation avant-arrière. **6x 20 répétitions**

Alterner 6 fois les 2 exos



**Boxe biceps:** Tenir haltères 4 kg /bouteille d'eau, vos paumes orientées vers le haut. Enfoncer votre pied gauche dans le sol et pivoter vers votre droite. Réalisez un uppercut à hauteur de votre épaule. Alternier droite/gauche. **6x 12 répétitions**

### Défi du jour / Descente de pompes

- ✓ 15 répétitions à 1 / 120 pompes
- ✓ 10 répétitions à 1 / 55 pompes
- ✓ 5 répétitions à 1 / 15 répétitions



### Finir la séance sur une ouverture d'épaule

6x 10 répétitions lentes rotation externe. Coude fixe. Dos en position neutre

