

# ROUTINE COROMUSTDIE 14

## VENREDI "CARDIO EN FOLIE"

### Echauffement

#### Down dog dynamique

Position de planche .Soulevez les deux hanches en l'air Poussez votre main gauche dans le sol en touchant votre genou gauche avec votre main droite. Revenir en position initiale et alternez. **4x 12 répétitions**



#### Bloc squat overhead-fente overhead 4x 8 répétitions lentes par mouvement

**Squat over:** Debout, bras tendu avec les coudes dirigés vers le bas , descendre en squat complet selon sa souplesse en gardant les talons au sol et le dos droit.

**Fente over:** Debout, bras tendus à l'aplomb des épaules. Réaliser une fente avant, angle 90° genou, tibia parallèle au sol



### Bloc 2 Cardio

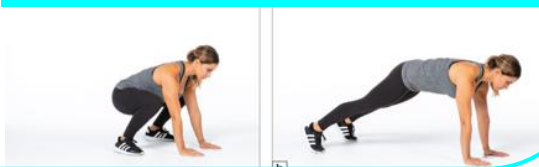
5x 20 sec/20 sec par atelier/ 3 min récup entre



**Patinage:** Poussez votre pied droit dans le sol pour lancer le saut vers votre gauche.Aterrissez sur la plante de votre en déroulant le talon au sol. Pendant que vous le faites, poussez votre hanche.Accompagner votre saut avec le balancier des bras



**Groupé-dégroupé:** Position squat complet,appuis mains largeur légèrement supérieur à vos épaules. Réalisez une poussée avec vos hanches, finir en position planche

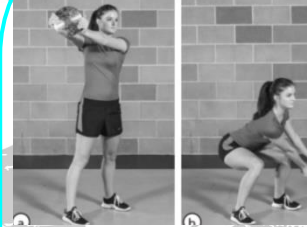


### Bloc 1 Cardio

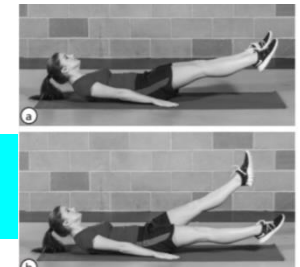
5x 20 sec/20 sec par atelier/ 2 min récup entre

#### Squat rotation/Alterner les côtés

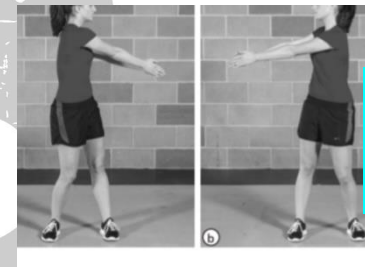
Tenir à deux mains un poids ou une bouteille.En gardant le dos droit,accroupissez-vous et faites pivoter les épaules vers l'extérieur de la cheville.Revenez à la position initiale.



Sur le dos,contractez les abdominaux en gardant le dos collé au sol. Soulevez les deux jambes du sol et réaliser des battements.



Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, les bras tendus et les mains jointes à hauteur abdominale. Flechir d'un côté puis de l'autre en gardant la tête alignée avec le tronc.



#### Défi du jour / ATR

Partir en position fente, bras tendus à l'aplomb des épaules. Prendre appui sur vos mains et pousser sur votre jambe avant.L'autre jambe la rejoint en alignant votre corps. Aide appui mur.

- 15 secondes L'apprenti
- 30 secondes L'équilibriste
- 1 min L'acrobate

