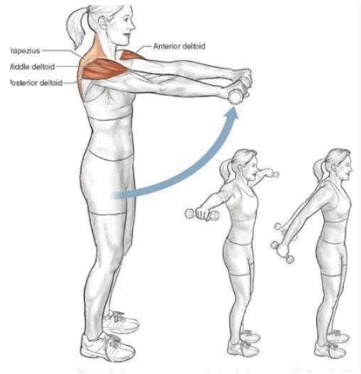


ROUTINE COROMUSTDIE 16

AMPLITUDE -FREQUENCE



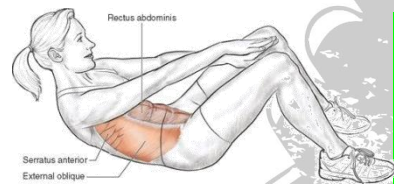
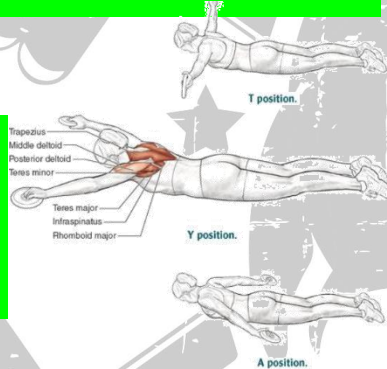
Echauffement 4 x 2 combinaisons lentes

1. Levez vos bras à l'aplomb des épaules
2. Soulevez les haltères latéralement
3. Soulevez les haltères derrière votre torse à environ 45 degrés.

Petites bouteilles d'eau/ haltères 4 kg max

Amplitude épaules 3 x (3x 10 sec)

En suspension, décoller vos épaules et amener vos bras pour former un T avec le pouce dirigé vers le haut. Amenez vos bras en position Y, paumes vers le bas. Ramenez vos bras vers l'arrière en A en fixant le dos.



Fréquence abdominaux crunchs: 5x 20/20 sec

Réaliser un maximum de mouvements sur 20 sec. Tendez vos bras entre vos cuisses en maintenant le bas du dos collé. Petits mouvements très dynamiques. Sans coup de tête



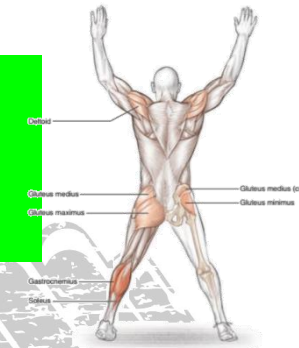
Fentes flèche / Amplitude vers l'avant 6x6 répétitions alternées

Debout, bras tendus et fermés devant. Descendre en position fente en maintenant les bras à l'aplomb des épaules dirigés vers le bas.

Jumpings-jacks

4x (Amplitude 30 sec / Fréquence max 15 sec)/ 15 sec recup

Debout bras et jambes tendus joints. Sauter en écartant vos jambes et en levant vos bras au-dessus de votre tête.



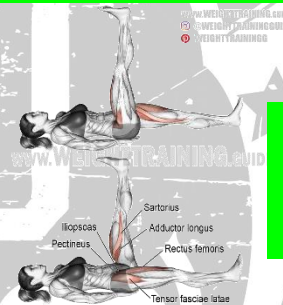
Amplitude rotations externe 5x10 reps par épaule

Position latérale, coude collé au corps. Réalisez une rotation externe en amplitude en maintenant le corps fixe. Bouteille d'eau/ 3 kg max



Amplitude mobilité ischios 4x 30 sec

Allongé, bras le long du corps. Amener votre jambe à la perpendiculaire selon votre souplesse en gardant le dos collé.



Fréquence max Tipping appuis pointes 5x 10 sec/10 sec

Pencher vers l'avant, jambes fléchies, réaliser des appuis très rapide sur l'avant du pied.



Elastique Amplitude-Fréquence dans votre spécialité de nage

5x 30 sec amplitude

Fréquence max sur votre temps de 50 M!

Maintenir votre dos en position neutre. Jambes semi-fléchies. Tête fixe.

