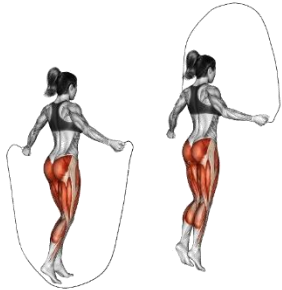


ROUTINE COROMUSTDIE 20 JEUDI

PLIOMETRIE

1



Corde à sauter (fil, corde)

- ✓ 3x 30 sec simultanés lents
 - ✓ 3x 30 sec pieds alternés
 - ✓ 2x 10 sec par pied cloche pied
 - ✓ 3x 15 sec fréquence max simul
- Tps travail = Tps de recup

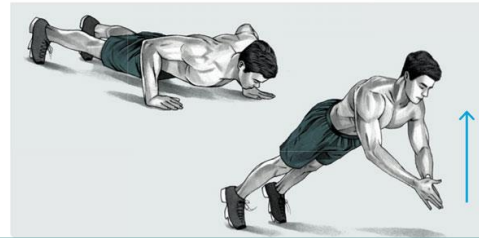
2



Squat jump prisoner: 5x 6 répétitions / 20 sec recup

Debout, mains derrière la tête. Pieds largeur de hanches. Descendre en demi-squat et réaliser un saut. Réceptionner en position de demi-squat. Maintenir le dos fixe, regard devant soi, ouverture cage thoracique.

3



Poussée pliométrique

Echauffement 4x 3 pompes lentes / 6 répétitions rapides

Pompes claquées (variante à genoux): 5x 5 répétitions / Récup 30 sec

Position planche. Réalisez une pompe en remontant de façon explosive en décollant les mains du sol. Frappez dans vos mains en haut du mouvement et reprenez la position de initiale.

4



Tirage unilateral pliometrie

Echauffement 4x 5 répétitions lentes haltères 4 kg / bouteille d'eau

Dos position neutre. Appui main bras tendu- Amenez votre haltère vers le haut en gardant le coude prêt du corps.

Tirage 2 temps de ressorts et finir le mouvement: 6x 6 reps par côté

Récup active



Rotations externes 2 kg /objet

4x 10 reps par épaule / En position latérale, coude fixe, réaliser une rotation



Relâchement 5 min/ Coller vos fesses au mur. Dos collé. Bras le long du corps. Orteils dirigés vers soi.