

ROUTINE COROMUSTDIE 17

LUNDI ROTATIONS AUTOUR DE SON AXE

1 Reveil : enchaînement mountain pose- ouverture-salutation / 10 répétitions

Pieds joints, inspirez et amenez vos bras à l'aplomb des épaules. Expirez, articulez vers l'avant vos hanches en amenant les mains aux tibias ou aux pieds selon votre souplesse

1



2



2 Rotation colonne 5x 6 répétitions alternées

Tournez votre colonne vertébrale et ouvrez la poitrine vers le côté tout en regardant vers votre main. Abaissez le même bras avec la paume de la main tournée vers le haut, passez le bras en dessous de votre épaule opposée.

3



3 Rotations hanches planche 5x 6 répétitions

Position planche, dos en position neutre. Pliez votre genou et amenez vers la poitrine. Ramenez la jambe vers l'arrière. Répétez et amenez le genou à l'épaule opposée et revenez à la planche. Puis soulevez la jambe et amenez le genou au coude du même côté du corps.

4 Rotations squats / 4x6 répétitions alternées

Position squat pieds joints, paumes collées devant son sternum. Amenez votre coude sur la cuisse opposée pendant que vous tournez le haut du corps. Maintenir les genoux alignés.

4



5 Anti-rotations élastique 4x 10 reps' par côté dynamique / 8x 15 sec maintien fixation bras tendus

Pieds légèrement au-delà de la largeur des épaules, les épaules rentrées et les genoux légèrement pliés. Mains au sternum tendre les bras devant soi.,



5

6

6 Planche latérale 6x 30 sec

Position planche, dos position neutre. Ouvrir votre poitrine en amenant votre bras tendu à l'aplomb des épaules. Alignement épaule-hanche-genou-cheville



7 Fente croisée 5x 6 répétitions alternées

Tenir en équilibre sur une jambe. Sur le pied levé, croisez en diagonale derrière pour toucher l'orteil sur le sol. Poussez et revenir à la position initiale. Tendre les bras pendant la descente.

7



8

8 Equilibre 6x 15 secondes

Debout, soulevez votre pied en inclinant le corps sur le côté au-dessus de la jambe de soutien. Tendez les bras sur le côté à hauteur d'épaule. Maintenir cet alignement.



Défi du jour / Twists MB 4kg-objet divers- sans rien

Position assise, tenez un médecine-ball au niveau de la poitrine et tournez-le d'un côté à l'autre en gardant vos pieds au sol alignés.

- 80 répétitions
- 40 répétitions
- 20 répétitions

