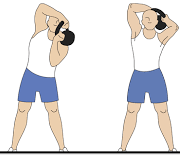


# ROUTINE COROMUSTDIE 18 MARDI

## TESTS (Comptabiliser vos points)

### Echauffement



**Halo (poids 5 kg/bouteille) 4x 12 reps**  
Tourner autour de votre tête 6 x à droite / 6 x à gauche



**Skater squat 4x 6 répétitions lentes**  
Décollez votre jambe et tirez le genou vers l'arrière en maintenant le dos fixe

**Planche perte d'appuis 4x 6 reps**  
Position planche. Lever le bras et la jambe opposée en maintenant le corps fixe.

**Mobilité épaule Chandelier**  
Appui total de la colonne vertébrale contre le mur (bassin, lombaires, épaules et tête). Placer les bras à 90 degré contre le mur. Appui total des bras et du revers de la main

1

0,5-point par bras/jambe

#### Fixation genou stabilité unipodale

Départ debout mains sur les hanches. Faire une flexion en contrôle de 1 jambe jusqu'à 90° au genou. Revenir à la position de départ. Réaliser 3 répétitions par jambe.



100 btt et plus : 1 point  
90 btt – 100 btt : 2 points  
-80 btt : 3 points

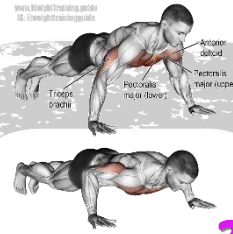
2

#### Test YMA 3 MINUTES Step / Endurance

Sur une marche/ un Step, monter et descendre sur un rythme de 24 pas/min. 2x 30 sec (maintenir le rythme, évaluer le tempo) / 2 min récup

#### Test 3 min sans s'arrêter

Prendre sa fréquence cardiaque après 1 min de repos sur 1 min

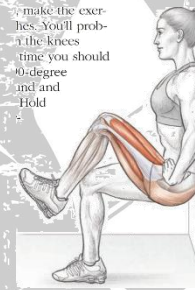


3

**Pompes: Bras tendus en position haute. Poitrine au contact du sol minimum un pull-boy en largeur. Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains. Maximum de pompes**

1-10 pompes: 1 point  
20- 39 pompes: 2 points  
40 pompes et +: 3 points

make the exercises. You'll probably find the knees time you should 10-degree and hold



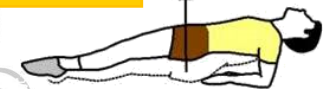
4

#### Test force endurance / quadriceps chaise sur 1 jambe

Tenez vous assis, le dos contre le mur, les pieds écartés de la largeur des épaules. vos hanches et vos genoux font un angle de 90 degrés et vos tibias sont à la verticale. Levez un pied.

**Gainage antérieur: En appuis sur les avants bras et la pointe des orteils, le tronc horizontal, tenir le plus longtemps possible.**

Score gainage  
1 min: 1 point  
2 min: 2 points  
5 min et plus: 3 points

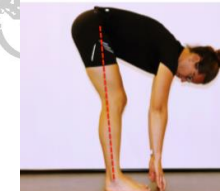


5

#### Gainage postérieur

Placer les coudes à l'aplomb des épaules. Serrer les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion. Tenir le plus longtemps possible

6



#### Mobilité chaîne postérieure basse Doigt sol

Flexion du tronc pour aller toucher le bout des doigts au sol. Réaliser le mouvement sans à-coup Les jambes sont tendues sans verrouiller les genoux

1 point