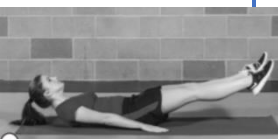


# ROUTINE COROMUSTDIE 21 VENDREDI

## CORE TRAINING DU NAGEUR

1



Circuit à répéter 4/5 fois / Récup 2 min entre

- **Montées planche** : Soulevez votre corps sur vos paumes et vos orteils, en gardant votre tête, votre torse et vos jambes en alignement  
**10 répétitions**
- **Montées latérales** Position latérale, Montez le bassin en gardant l'alignement . Main posée sur l'épaule opposée  
**2x 6 répétitions**
- **Bird dog**: Position quadrupédie. Dos position neutre, Etendez simultanément votre jambe droite et votre bras gauche pour qu'ils soient parallèles au sol et inversement  
**20 répétitions**
- **Russian twists**: Tenez vos bras droit devant vous, paumes tournées vers l'intérieur, sol. Tournez vos épaules d'un côté puis de l'autre pendant que les deux pieds restent au sol.  
**2x 10 répétitions**
- **Battements**: Allongé, dos collé au sol. Mains le long du corps. Soulevez les 2 jambes avec un battement alterné.  
**30 secondes**
- **Ciseaux**: Allongé. Bras et jambes tendus. Montez les épaules et une jambe avec une rotation en rejoignant l'épaule et la jambe opposée.  
**16 répétitions**
- **Swimmer**: Allongé. Contractez vos abdominaux et les muscles du bas du dos en montant alternativement le bras et la jambe opposée  
**20 répétitions**
- **Rotations hanches**: Sur le do, bras à l'aplomb des épaules au sol. Jambes tendues serrées. Descendez en maintenant le dos collé droite-gauche.  
**12 répétitions**

