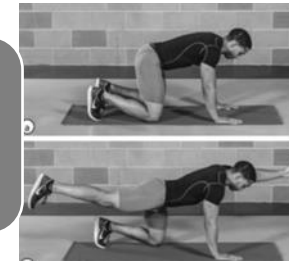


# ROUTINE COROMUSTOLE

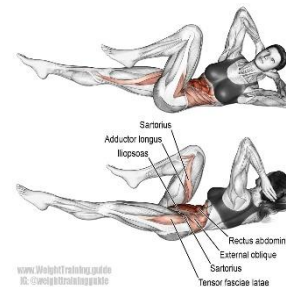
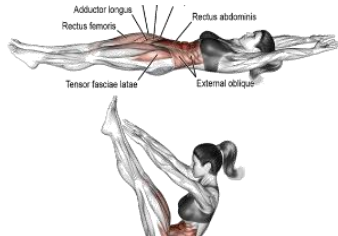
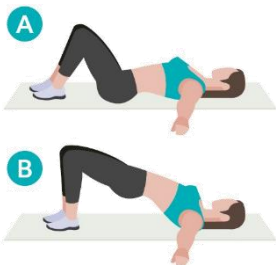


## BONUS DEFI DU DIMANCHE

Echauffement: 5x 12 répétitions lentes  
Position quadrupédie. Dos position neutre, Etender simultanément votre jambe droite et votre bras gauche pour qu'ils soient parallèles au sol et inversement



Réaliser les 4 séries sur les 4 exercices en un minimum de temps !



**Pont:** Allongé, genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Soulevez vos hanches du sol. Ensuite, soulevez vos hanches du sol jusqu'à ce que vos genoux, vos hanches et vos épaules forment une ligne droite

**Portefeuilles:** décoller simultanément les jambes et le buste en gardant les jambes et les bras tendus

**Mains derrière la tête:** pivotez le torse en amenant votre coude près du genou opposé, tout en plaçant l'autre jambe en extension complète. Revenir à la position initiale et répéter de l'autre côté

**Groupé-dégroupé:** Position squat complet, appuis mains largeur légèrement supérieur à vos épaules. Réalisez une poussée avec vos hanches, finir en position planche

