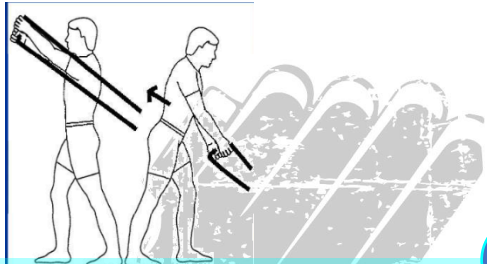


ROUTINE COROMUSTDIE 23 DIMANCHE

"Le 200 M"

ROUTINES QUOTIDIENNES A L' ATTENTION DES
LICENCIÉS FFN



1

Ouverture épaules: 5x 10 reps

Position debout, bras en V. Epaules vers l'arrière. Amener vos bras à l'aplomb de vos épaules. Tête et bassin fixe.

Rotations disco: 3 x 10 reps par côté

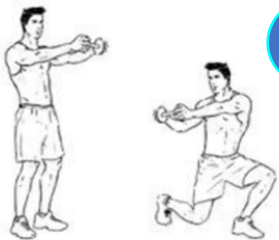
Position debout en fente. Elastique devant soi. Pivotez totalement en gardant les bras tendus alignés. Ne pas lancer ses bras.



2

Superman élastique: 10 suspensions dynamiques + 5x 15 sec en maintien

Allongé sur le dos. Elastique fixé au milieu des pieds. Réalisez une suspension avec un alignement des bras tendus devant soi. Tête dans le prolongement de la nuque.

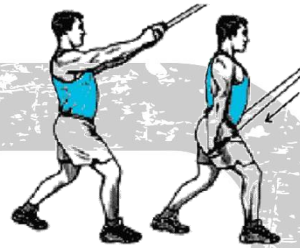


Lunge Twist

3

Fentes rotations: 4 x 8 répétitions alternées

Debout, bras tendus devant soi. Descendre en position fente angle enou 90°, tibia parallèle au sol. Réalisez une rotation du tronc en maintenant les bras tendus dans l'axe des épaules.



4

Elastique simultané: 4x 10 reps lentes + Tps de votre 200 m nage libre sans arrêter!!!

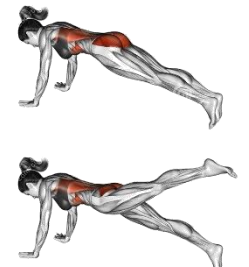
Position debout en fente. Bras tendus devant soi largeur légèrement supérieur aux épaules. Amener vos bras à la verticale. Maintenir la tête et le dos fixe.

2 min récup

5

Battements planche: 4x 12 reps lentes + Tps de votre 200 m nage libre sans arrêter!!!

Position planche. Bras tendus. Alterné r 1 jambe droite puis une jambe gauche en maintenant le bassin en position basse.



Hip extension position strap

6

2 min récup



Squat élastique: 4x 5 répétitions lentes / Tps de votre 200 m nage libre!

Debout, élastique au dessus de vos genoux. Pieds écartés largeur des épaules. Orteilés orientés vers l'extérieur. Réaliser un squat en maintenant le dos fixe et les genoux orientés vers l'extérieur.

2 min récup

7



Cobra: 5x 15 répétitions (ouverture cage thoracique) fin de séance

Position allongée sur le ventre. Mains à plats. Serrez vos omoplates et décollez votre poitrine et vos bras tendus avec les paumes qui se dirigent vers l'extérieur. Maintenir le bassin et les jambes collés au sol.