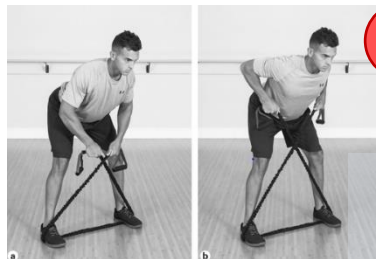


ROUTINE COROMUSTDIE 24 LUNDI

PYRAMIDE



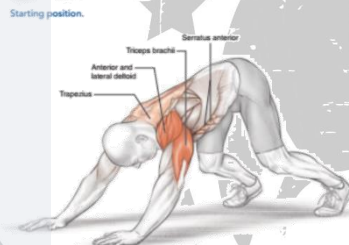
3

Tirage croisé / Récup 15 sec à 30 sec entre chaque série

Pyramide Niv 1: 6-10-15-20-15-10-6 reps

Pyramide Niv 2: 10-15-20-30-20-15-10 reps

Elastique en croix. Pieds largeur des hanches. Descendre votre poitrine vers l'avant / 45° hanches. Tirez l'élastique vers votre taille en serrant vos omoplates.



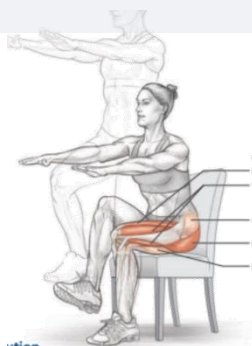
4

Repousser au sol/ Récup 15 sec à 30 sec entre chaque série

Pyramide Niv1: 2-4-6-8-6-4-2 reps

Pyramide Niv 2: 6-8-10-12-10-8-6 reps

Partir en position pompe avec les hanches en position haute. Poussez vers l'arrière et le haut en gardant toujours les hanches plus hautes que les épaules.



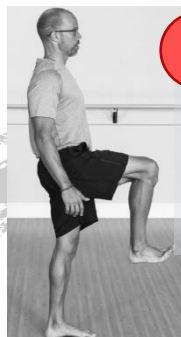
5

Squat 1 jambe alterné/ Récup 15 sec à 30 sec entre chaque série

Pyramide Niv1: 6-8-10-12-10- 8-6 reps

Pyramide Niv 2: 10-12- 14-16-14-12-10 reps

Debout sur la jambe droite. Bras tendus devant soi. Descendre sur une chaise toujours sur un seul pied. Rester assis et remonter sur la jambe gauche en position debout sur le pied gauche. Maintenir la tête et le dos fixe tout le long du mouvement



1

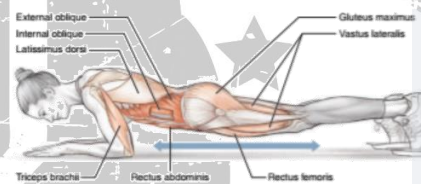
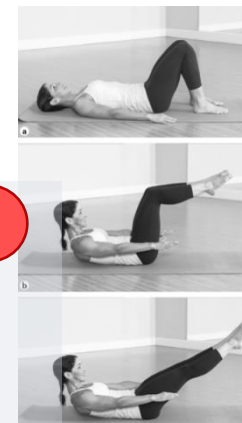
Réveil/Equilibre: 4x 10 sec /jambe

Debout, monter votre genou à hauteur de votre bassin. Pieds en pointe. Angle 90° genou. Regard devant soi.

2

Activation gainage: 4x 6 répétitions

Allongé sur le dos, mains à plats. Jambe pliées. Enrouler votre poitrine en relevant vos bras tendus parallèles au sol et en montant vos jambes fléchies. Etendre vos jambes dans cette position. Revenir à la position initiale



6

Planche dynamique /Récup 15sec à 30 sec

Pyramide Niv1: 5-8-12-16-12-8-5 reps

Pyramide Niv 2: 12-16-20-24-20-16-12 reps

Position planche. Garder vos fessiers et l'ensemble du corps contracté. Réaliser un mouvement avant arrière en fléchissant légèrement l'épaule vers l'avant et inversement vers l'arrière.

Sauts mollets /Récup 15sec à 30 sec

Pyramide Niv1: 15 -20-30-45-30-20-15 sec

Pyramide Niv 2: 30-45-1 min- 1min30- 1min- 45-30 sec

Debout mains sur les hanches. Pieds largeur des hanches. Réalisez des sauts (petite amplitude tonique) en utilisant la force de vos mollets. Restez un maximum droit. Ne pas descendre en flexion de genou.

7

