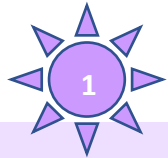


ROUTINE COROMUSTDIE 26

MERCREDI EN INTERVAL



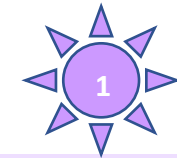
Dead bug

Allongé sur le dos bras à l'aplomb des épaules et jambes relevées avec genoux à 90° Tendre un bras vers l'arrière et la jambe opposée vers l'avant en maintenant le dos collé



Rameurs

Basculer le buste en arrière et décoller légèrement les pieds du sol - Maintenir l'équilibre fessier - Basculer légèrement le buste en arrière tout en réalisant une extension complète des genoux et un écartement des bras



Fente overhead

Bras tendus à l'aplomb des épaules / Réalisez une fente avant , genou 90°, jambe arrière, tibia parallèle au sol, regard devant soi

CIRCUIT INTERVAL TRAINING

Récupération 2 à 3 min entre chaque

- 1er circuit 15 sec -15 sec lent activation
- 2ème circuit 30-30 sec rythme régulier
- 3ème circuit 45 sec-15 sec régulier résister à la dégradation dans la durée
- 4ème circuit 10 sec vélocité max -30 sec recup Vitesse gestuelle!

Gainage commando

Pousser au sol en rentrant le ventre.Redescendre sur les coudes. Maintenir les hanches alignées.

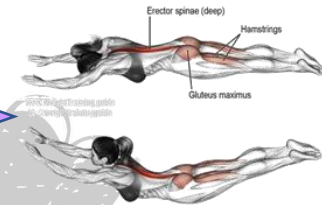
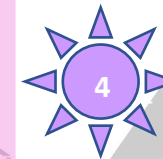


shutterstock.com • 421042465



Fentes latérales

Fléchir la hanche et le genou dans un plan latéral jusqu'a une position finale ou l'ange au niveau du genou est de 90°C

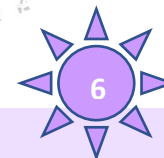
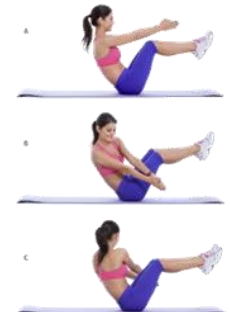
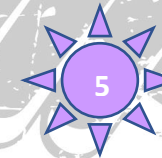


Superman:

Soulevez simultanément vos bras, vos jambes et votre poitrine du sol.

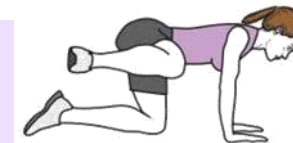
Abdos obliques

Position assise, monter vos jambes en maintenant vos tibias parallèles au sol. Bras tendus devant soi.



Ouverture hanche

Position quadrupédique Serrer les fesses et ouvrir au maximum votre hanche en fixant le reste du corps



PREPARATION PHYSIQUE