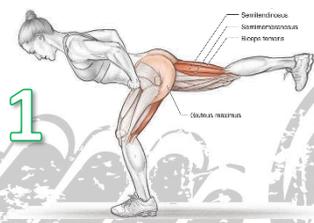
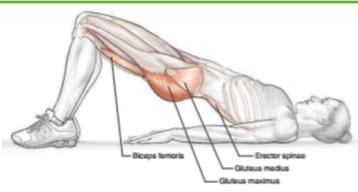


# ROUTINE COROMUSTDIE 1

**Squat roumain:** 6x 6 répétitions lentes  
 Fléchir légèrement le genou en relevant le bassin.  
 Rechercher l'alignement hanche-genou-pied  
**Squat complet:** 6x 10 répétitions lentes  
 Gardez le poids sur tout le pied, gardez la poitrine vers le haut en maintenant le dos à plat.  
**Pont:** 6x 10 répétitions  
 genoux pliés à 90 degrés et les paumes à plat sur le sol, poussez à travers les talons, soulevez les hanches le plus haut possible

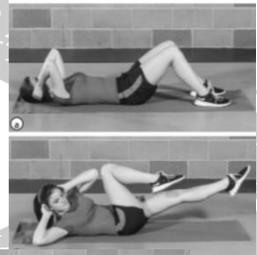


1

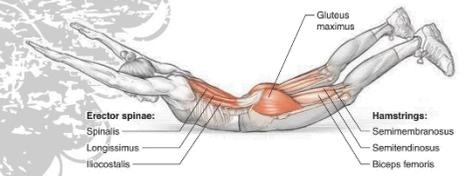
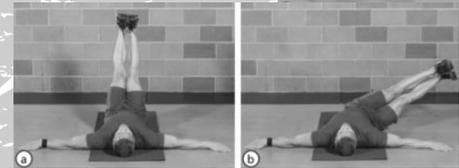


## Renforcement du noyau

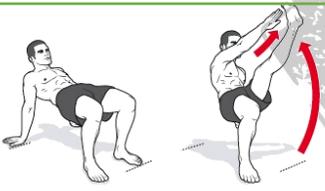
2



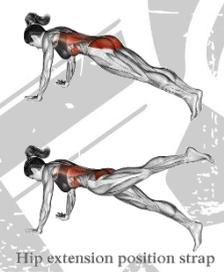
**Crunchs bicycles:** amenez votre genou droit vers votre coude gauche et inversement 6x 20 reps  
**Torsions jambes tendues;** bras sur les côtés et les paumes à plat sur le sol. Gardez vos jambes droites et vos pieds ensemble, soulevez vos cuisses pour qu'elles soient perpendiculaires au sol. En gardant le haut du dos appuyé au sol, abaissez lentement vos jambes 6x12 reps  
**Superman:** levez les bras et les jambes 10 cm du sol (largeur épaules-hanches) maintien en isométrie 5x 30 sec



**Bloc cardio alterner les 3 exercices**  
 5x (3x15 sec / 30 sec recup)  
 Position planche lever alternativement pied droit et gauche.  
 Pont dorsal: Avec la main droite toucher le pied gauche et inversement  
 Sautillement sur place avec mouvements de boxe extension du bras

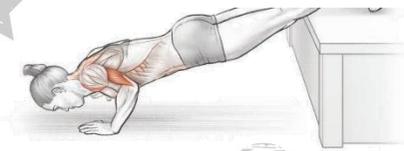
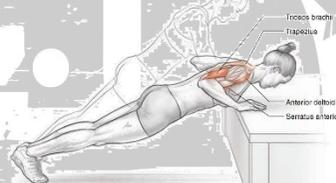


5



Hip extension position strap

**Pompes inclinées et déclinées:** 5x8 répétitions par position (Si douleur épaule coiffe rotateurs à éviter!!)  
 Maintenir le corps aligné sur la descente et la poussé. Appuis mains en dessous de la ligne des épaules



3



4

**Appuis coudes support ou au sol,** serrez vos omoplates ensemble, poussez fort sur vos coudes.  
 6x 10 répétitions  
**Y** Partir bras tendu en forme Y / Passer bras tendus de chaque côté T / Amener les coudes vers l'arrière fixateurs  
**W** Rotations épaules mains vers le Bas L  
 5x5 x combinaisons

## Renforcement chaine postérieure haute

