

ROUTINE COROMUSTDIE 3

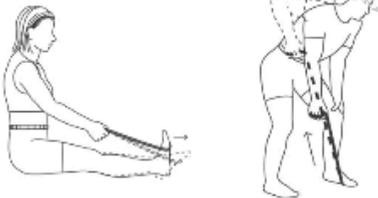
LUNDI C'EST ELASTIQUE !!

Tirage assis / 6x 15 reps

Partir les bras tendus devant soi, maintenir ouverture de la cage thoracique, rapprocher vos omoplates en maintenant les épaules en position basse

Tirage gazon / 6x 10 reps par côté

Partir un bras tendu devant soi, jambe opposée fléchiée. Tirer avec un redressement du buste et légère rotation pour finir le mouvement



Fentes overhead

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

4x 8 répétitions

4x 12 répétitions avec élastique



Déplacement fessiers

Réalisez un pas droit avant puis un pas gauche avec une légère flexion du genou
Revenir à sa position initiale

6x 20 sec dynamique/ 10 sec recup



Anti-rotations:

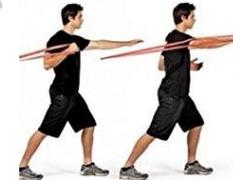
Départ mains au sternum, tendre les bras à aplomb des épaules, pieds largeur de hanches
8x 15 répétitions dynamiques

8x 15/15 sec en isométrie maintien bras tendus



Poussée dissociée élastique / 5x 12 répétitions par côté

Piédés décalés, un bras tendu devant, au moment de pousser l'élastique, engagez votre épaule et votre hanche en ramenant le bras opposé vers vous. Contrôlez le retour en fixant votre corps



Biceps / 6 x 20 répétitions

Maintenir le dos en position neutre, sans mouvements de compensation, fléchir vos bras, paumes dirigées vers vous.



Rotations externes

5x 10 répétitions / bras

4x 15 sec maintien bras perpendiculaire

A l'aplomb des épaules, réaliser une rotation externe de l'épaule, angle 90° coude



DEFI DU JOUR (à choisir en fonction de votre condition)

- Le fondeur 5 min
- Le mixte 3 min
- Le sprinteur 1 min

