

ROUTINE COROMUSTDIE 5

MERCREDI EN QUADRUPEDIE

1



Dos position neutre
Expirez/contractez vos muscles abdominaux, en poussant votre colonne vertébrale vers le haut. Inspirez en creusant votre dos.
10 reps



Dos en position neutre
1/ Placer une main sur le haut du dos à plat, pivoter votre épaule le plus bas possible puis reve, ir avec une rotation maximale de l'épaule
2/ Même exercice avec une main placée au milieu du dos
4x 5 reps par position



2

6



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 au sol Revenir en position initiale et changer de côté
8x 12 répétitions

3

Départ planche / Elever les fesses bras, jambes tendues / Revenir en planche Amener le pied au-delà de sa main de chaque côté
6x6 répétitions

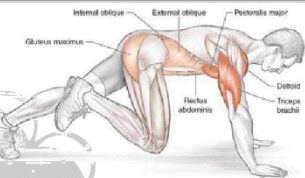


5

Position quadrupédique, rotation du tronc avec passage sur un appui main/pied: **6x 4 répétitions**



7



4

Déplacement quadrupédie
Sur 3 m, pieds-mains alternés. Ne pas monter les fesses
6 allers en avant/ 6 retours en arrière

Squat overhead (Barre, baton, élastique selon vos outils)
Bras écartés à l'aplomb des épaules, pieds largeur de hanches. baton au dessus de la tête. Descendre en maintenant la verticalité de la barre, dos droit, talons au sol, regard devant soi. Pousser au sol et revenir en position initiale.
6x 8 répétitions



DEFI DU JOUR 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 - Marquez une courte pause et revenir à la position initiale.

- **Imperator 100 reps**
- **Centurion 60 reps**
- **Soldat 30 reps**

