

ROUTINE COROMUZZOLE

TIRAGE



47



Echauffement mobilité dos 4x 6 répétitions alternées

Position quadrupédique. Amener votre main sur le bord extérieur du genou opposé et revenir en position initiale.

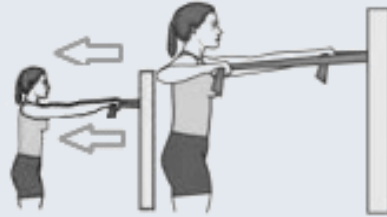


DENTELE ELASTIQUE 4x10 par bras

Position debout jambes légèrement fléchies. Retroversion bassin Amener l'épaule vers l'arrière sans plier le coude. Ne pas remonter l'épaule.

TIRAGE RHOMBOIDES 5x 15 reps

Départ bras tendus, effectuer un tirage coudes au niveau des épaules jusqu'à la fixation des omoplates.



TIRAGE BUCHERON 6 allers-retours

Marcher sur une ligne de 3/5 m. Eloigner le baton /poids/barre de son corps. Dos et tête fixés. Ne pas remonter vos épaules



ROWING 1 BRAS 5x 10 reps par bras

Position ¼ squat. Tirez une haltère/kettlebell 4/10 kg en gardant le coude prêt du corps. Maintien du dos en position neutre.



Défi rameurs 2 min max de répétitions

Basculer le buste en arrière et décoller les pieds du sol; réalisez une extension complète des genoux et un rapprochement des omoplates

Etirement fin de séance 3x 30 secondes

Maintenir son corps parallèle au sol. Chercher à amener sa poitrine vers le sol.

