

ROUTINE COROMUSTDIE 4

MARDI MOBILITE PARTY!!

1



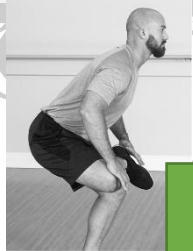
Dorsiflexion chevilles 6 x 30 sec
Amenez votre genou au mur sans décoller le talon
Bras tendu, maintenir dos en position neutre

2



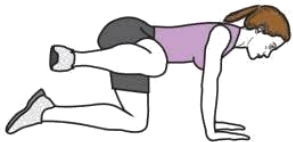
Allongé sur le côté, maintenir le bassin en retroversion. Amenez votre pied vers votre fesse sans déformation de la colonne. Étirement quadriceps
4x 30 sec par côté

3



Ouverture piriforme/Equilibre 4x 10 sec /côté
Debout, amener votre pied opposé sur le genou en maintenant une ouverture de la cage thoracique.

4



Ouverture hanche 6x6 reps par côté
Position quadrupédique
Serrer les fesses et ouvrir au maximum votre hanche en fixant le reste du corps

5



Descendre en fente complète genou au sol. Dans cette position basse lever votre bras opposé en amenant une ouverture maximale sur la chaîne latérale. Réaliser un cycle respiratoire et changer de côté
4x 6 réps

6



Avec un baton (manche à balai ca marche 😊)
Debout, un baton aux hanches, Descendre doucement position de squat complet, le baton glisse au genou. Maintenir une position basse, talons au sol, paumes ouvertes, ouverture cage thoracique
6x 10 sec

7



Mobilité Rachis /Etirement dorsaux 4x 30 sec
A genou, prendre appuis sur une chaise ou un canapé en cherchant à amener sa poitrine vers le sol. Vous pouvez varier les angles d'ouverture en tournant vos mains vers l'intérieur et l'extérieur. Inspirer/Expirer complètement.

9



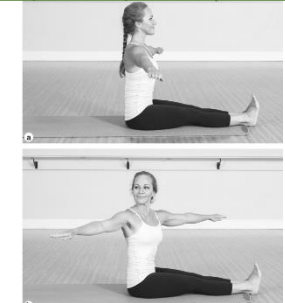
Superman baton 5x 10 reps
Position en suspension à 10 cm du sol pieds-mains. Amener le baton derrière la tête en rapprochant vos omoplates (W coudes vers l'arrière) et revenir en position Y en maintenant la tête dans l'axe

11



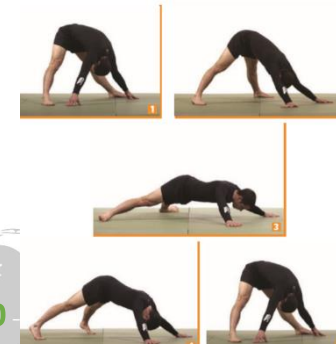
Etirements pectoraux/ 6x 30 sec par côté
Prendre appui sur un mur en position fente. Ouvrir au maximum la cage thoracique. Ne pas mettre le coude au dessus de l'épaule

8



Twist 6 x 8 répétitions
Assis, pieds pointés dirigées vers vous. Tendre vos bras à l'aplomb des épaules. Réaliser une rotation droite du tronc en maintenant vos bras dans la même position. Revenir en position initiale et réaliser la rotation à gauche

10



Araignée 10 mouvements

- Ouvrir les bras /jambes maintien des écarts
- Descendre vos appuis mains
- Descendre vos jambes
- Remonter vos appuis pieds

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

- Ouvrir les coudes
- Ouvrir les avants bras
- Fermer les coudes
- Fermer les avant bras

- Le fondeur 4 min
- Le mixte 2 min
- Le sprinteur 1 min

