

DEADPOOL FIT



1) Abdos

- S'allonger sur le sol
- Mettre les mains derrière la tête, coudes ouverts sur le coté
- Plier les jambes
- Remonter les épaules jusqu'à les décoller du sol.

x20



2) Parachudead

- Allonger a plat ventre
- Décoller les bras et les tendre devant vous
- Décoller les pieds du sol
- Garder le regard orienter vers le sol afin de ne pas creuser le dos.

Maintenir la position 20sec



3) Fentes latérales

- Position debout, effectuer un grand pas sur le coté jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol puis revenir en position initiale.
- Conserver le dos droit et les abdos contractés.

x10 de chaque coté



4) Gainage

- Depuis la position pompe, descendre sur les coudes, conserver le dos droit et aligné avec les cuisses.

20sec



5) Dips sur chaise

- Départ en appui sur le bord d'une chaise, mains à la largeur des hanches, jambes semi-fléchies.
- Fléchir les bras et revenir en position initiale, le mouvement est vertical.
- Le bassin reste proche du support.
- Mettre tout son poids sur les bras et ne pas se servir des jambes pour remonter.

x10



Merci de votre participation