





*Entrainement Pecs :

35 à 45 min

EXERCICES	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
Pompes	Sac chargé (option plus difficile)		4	10	2'	2sec Excentrique (descente) Minimum.
Dips	2 tables côte à côte		4	8-12	2'	
Ecarté Couché Au sol Ou step	2 haltères ou bouteilles 1 Step		4	20	45s	
Pompes Incliné	1 chaise (pour poser les pieds)		4	10-12	1'30	

1'30 à 2' de récup entre chaque exercice.