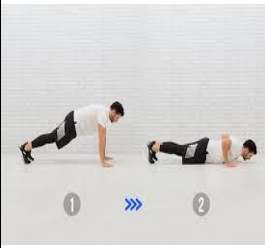


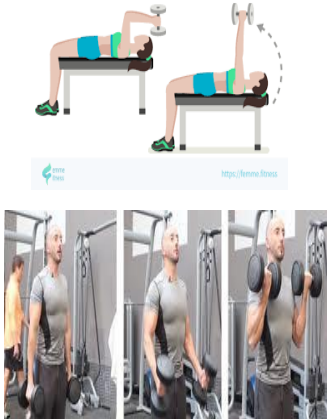


Entrainement BRAS :

35 à 45 min

EXERCICE	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
Pompes Triceps	Sac chargé en option		4	10	2'	Coude proche des côtes tout au long de l'exercice. Mains largeur d'EPAULE.
Curl Buste Penchée	2 bouteilles ou haltères		4	15	1'	Laisser pendre les bras en avant, regard à 2 mètres du sol.
Superset : -Kick back -Curl marteau	2 bouteilles ou haltères		4	12-15 12-15	45s	
Superset : -Barre au front au sol -Curl rotation	Idem		4	15 15	1'	Rotation supination sur la curl en fin d'exécution.