





## \*Entrainement DOS :

35 à 45 min

EXERCICE	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITION S	REC UPE RAT ION	CONSIGNES
<b>Tractions Australienne</b>	1 Table		4	10-12	2'	
<b>Oiseau Buste penchée</b>	2 bouteilles Où 2 haltères		4	12-17	1'	
<b>Superman Tirage</b>	1 Tapis 2 petites bouteilles		4	15-20	45s	Fessiers contractés. Resserrer les omoplates lors du tirage.
<b>Rowing Unilatéral Buste penché</b>	Sac chargé de façon conséquente. 1 chaise pour le point d'appui.		<u>4</u>	12/12	1'15	Coude proche de la côte.

**1'30 à 2' de récupération entre les exercices.**