


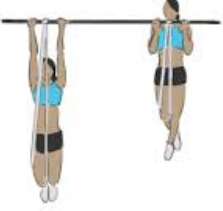



*Entrainement Full-body :

1h à 1h15

EXERCICE	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
Dead Lift	1 pack d'eau ou sac lesté ++, ou 2 haltères.		4	12	1'15	Regard à 2 mètres du sol, abdos verrouillé, épaules en arrière.
Dips buste en avant	2 tables face à face ou 2 trépieds.		4	8-10	2'	Buste au maximum en avant (focus pecs). Ne pas descendre plus bas que la hauteur des coudes avec les épaules
*Biset Epaules : -Oiseau buste penché -Elévation en Y au sol	2 bouteilles ou haltères + 1 tapis.		4	12-15 12-15	1'	
Fentes alternés	2 bouteilles ou haltères.		4	10 10	1'30	

<p>Tractions Supination</p>	<p>1 élastique (pour se délester si besoin)</p>		<p>4</p>	<p>8-12</p>	<p>1'30 à 2'</p>	<p>Prise largeur d'épaule, paumes de mains vers soit.</p>
<p>Commando gainage</p>	<p>Tapis.</p>		<p>4</p>	<p>10-12</p>	<p>1'15</p>	<p>Option – au PDC ou sur les genoux 1 sac lesté (option +).</p>