

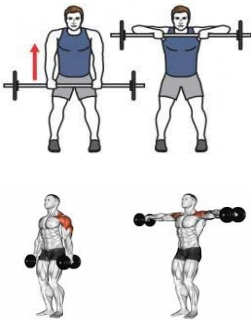



*Entrainement Full-body :

1h à 1h15

EXERCICE	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
Squat Clavicule	1 pack ou sac lesté		4	10-12	1'30	Poids du corps dans les talons, charge de travail au niveau des épaules.
Hip-Thrust	1 pack d'eau ou sac lesté		4	12-15	1'	Bloquer 2 à 3 secondes en position haut.
Pompes	1 sac lesté (option +)		4	10	2'	Option genoux ou pointe de pied.
*Biset Epaulles : -Tirage menton Elévation latérale	1 bâton puis 1 sac lesté (tirage menton) 2 bouteilles (élévation latérale)		4	12 12	1'	Placer le manche à balai dans l'accroche du sac pour pouvoir travailler. (pour le tirage menton)
Tractions	1 élastique pour se délester (option -)		4	8-10	2'	Mains largeur d'épaule.

<p>*Superset</p> <p>Bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Drag curl -Kick-back 	<p>2 bouteilles ou haltères</p>		<p>4</p>	<p>15 15</p>	<p>1'</p>	<p>Drag curl : position des coudes en avant au début du mouvement puis en arrière en fin du mouvement par rapport aux côtes.</p>
---	-------------------------------------	---	----------	------------------	-----------	---