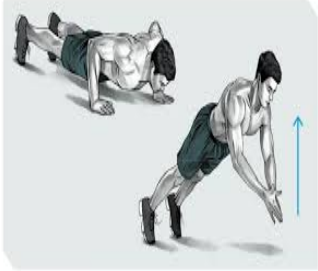
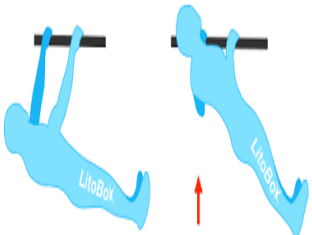
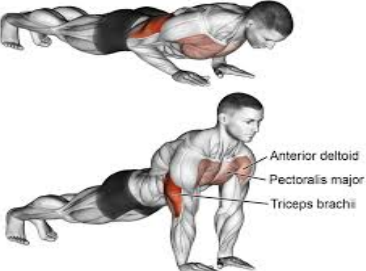
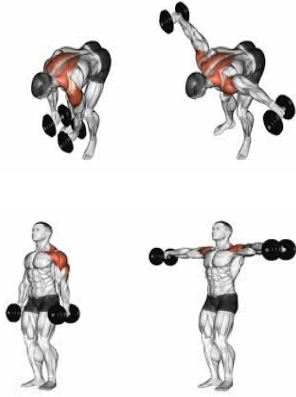



*Entrainement Haut du corps :

1heure s

EXERCICE	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
Pompes Claqués (Pliométriques)			4	8 à 12	1'30	Options – sur les genoux, travaille d'explosivité sur la repoussé du sol.
Tractions Australiennes			4	10	2'	Rapprocher les talons des fessiers en fléchissant les genoux en option + facile
*Superset Bras : -Pompes serrés (largeur d'épaule) -Curl biceps	2 bouteilles ou haltères (pour le curl biceps)		4	12 15	1'15	Coude proche des côtes lors de la pompe, option – sur les genoux, abdos serrer constamment
*Superset Epaules : -Oiseau buste penchée Elévation latérale	2 bouteilles ou haltères		4	12 12	1'	Regard à 2 mètres du sol lors de l'oiseau.

<p>Gainage dynamique</p>	<p>Tapis</p>		<p>5</p>	<p>30s</p>	<p>20s</p>	<p>Taper la pointe de pied sur l'extérieur l'une après l'autre</p>
---------------------------------	--------------	---	----------	------------	------------	--

2 à 3 min de récup entre chaque exercice.