





## \*Training PUSH :

50 min à 1h

EXERCICES	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
<b>Pompes décliné</b>	Sac chargé au niveau du dos (option +)		5	12	1'30	Regard au niveau du banc , omoplates fixés.
<b>Gainage Commando</b>	Tapis + Sac chargé au niveau du dos (option +)		5	10-115	2'	Transition coudes puis épaule, focus épaule. Alignement tête, épaule, chevilles.
<b>Dips</b>	2 tables côte à côte		4	10-12	2'	
<b>Extension Nuque</b>	1 haltère ou bouteille		4	15	45s	Coude resserré.