
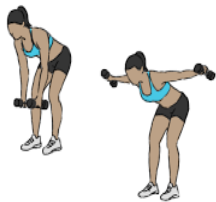

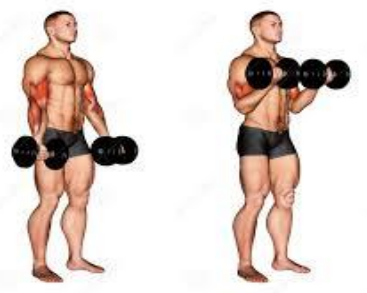


*Entrainement PULL :

50 min à 1h :

EXERCICES	MATERIEL	IMAGES	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
Tirage Bûcheron (Unilatéral)	1 pack d'eau ou haltère et 1 banc ou chaise		5	12	1'30	Regard à 2 mètres du sol, coude proche des côtes.
Oiseau Buste penchée			5	12-15	1'	
Traction Supination	Elastique (option facile)		4	10	2'	Paumes de mains vers soit. Se délester avec un élastique si besoin
Biceps Curl	2 bouteilles ou haltères dans chaque mains		4	15	1'	