





## \*Entrainement EPAULES :

35 à 45 min

EXERCICE	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
<b>Pompes Hindu</b>			4	10	2'	Regard fixe au sol.
<b>Elévation latérale</b>	2 bouteilles ou haltères		4	15	1'	Bras tendus légèrement fléchies.
<b>Oiseau Buste Penchée</b>	2 bouteilles ou haltères		4	12-15	1'	Regard à 2 mètres du sol, omoplates resserrer tout au long de l'exécution.
<b>Superset : -Tirage menton -Elévation en Y ( au sol</b>	Idem + 1 tapis		4	12 12	1'	