

SÉANCE CORPS COMPLET 8 : 30'

1/ÉCHAUFFEMENT : 5'



OVERHEAD SQUATS
10 REPS

↑ 30"



BALANCIERS AV/AR D
15 REPS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DIPS
10 REPS

↓



BALANCIERS AV/AR G
15 REPS



POMPES AU MUR
10 REPS



FENTES LATÉRALES ALT
5 REPS DE CHAQUE

2/RENFORCEMENT : 12'



FENTES + MONTÉES D
30"

↑ 1 MINUTE



MONTÉES HANCHES D
30"



FENTES + MONTÉES G
30"

↓ 20"



CISEAUX G
30"



CISEAUX D
30"



MONTÉES HANCHES G
30"

3/ABDOS-GAINAGE : 7'



OUVERTURE/FERMETURE
20"

↑ 1 MINUTE



LATÉRAL POSE COUDE G
20"



DORSAUX SUPERMAN
20"

↓ 10"



DESCENTES ALTERNÉES
20"



LATÉRAL POSE COUDE D
20"



REDRESSEMENT JAMBES TENDUES
20"

4/ÉTIREMENTS : 3'



DOS ROND
15"



ABDOS
15"



PAPILLON
15"

↓



FESSIERS
15" CHAQUE



ÉPAULES - DOS
30"



QUADRICEPS
15" CHAQUE

POUR LES OVERHEAD SQUATS POSSIBILITÉ D'UTILISER UN CLASSEUR
TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES : 1 MINUTE