

MOBILISATION ET RENFORCEMENT ÉPAULES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
BÂTON - ÉLASTIQUES
TRX - MÉDECINE BALL

1/MOBILISATION AVEC BÂTON

CIRCUIT À RÉALISER 3X - 1 MINUTE DE RÉCUPÉRATION



MONTÉES BRAS TENDUS
15 REPS



ÉLOIGNEMENT BRAS TENDUS
15 REPS



ROTATIONS AROUND TÊTE
15 REPS CHAQUE SENS



BRAS TENDUS EN ARRIÈRE
15 REPS



TIRAGES BÂTON VERS LE BAS
10 REPS DE CHAQUE

2/RENFORCEMENT AVEC ÉLASTIQUES

CIRCUIT À RÉALISER 3X - 1 MINUTE DE RÉCUPÉRATION



ROTATIONS INTERNES
15 REPS



ROTATIONS EXTERNES
15 REPS



TIRAGES BRAS TENDUS
15 REPS



TIRAGES BRAS TENDUS
15 REPS DE CHAQUE



ÉCARTEMENT BRAS TENDUS
15 REPS

3/RENFORCEMENT AVEC TRX

CIRCUIT À RÉALISER 3X - 1 MINUTE DE RÉCUPÉRATION



TIRAGES BAS
15 REPS



DÉLTOIDES BRAS TENDUS
15 REPS



TIRAGES ÉPAULES
15 REPS



POMPES LATÉRALES
15 REPS DE CHAQUE



ÉCARTEMENT BRAS TENDUS
15 REPS

4/RENFORCEMENT AVEC MÉDECINE BALL

CIRCUIT À RÉALISER 3X - 1 MINUTE DE RÉCUPÉRATION



CERCLES SUR MUR
15 REPS CHAQUE CÔTÉ



ROTATIONS AROUND TÊTE
15 REPS DANS CHAQUE SENS



MONTÉES BRAS TENDUS
15 REPS



MONTÉES DESCENTES
15 REPS DE CHAQUE



PLANCHE SUR BALLON
20 SECONDES

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



TENDUS EN ARRIÈRE
15"



AVANCÉE BASSIN
15"



DÉLTOIDES
15" CHAQUE



EXTENSION BRAS TENDUS
15"



TRICEPS
15" CHAQUE



BICEPS
15" CHAQUE