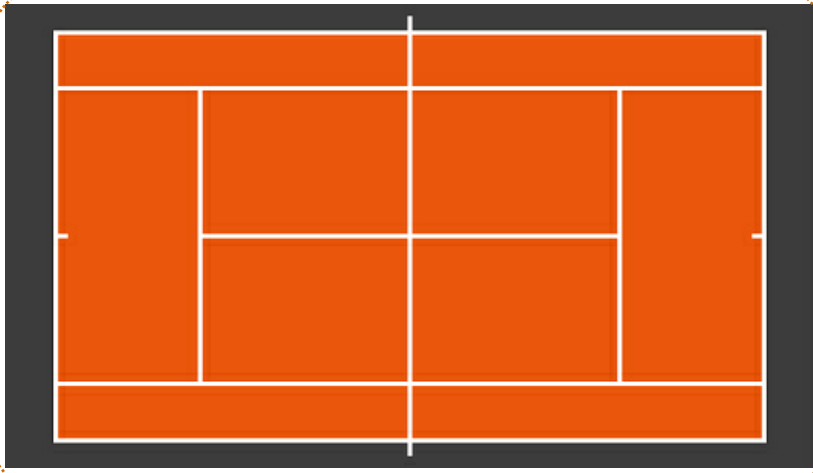


SÉANCE CORPS COMPLET N°16 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
TRX

1/ÉCHAUFFEMENT + INTERMITTENT



> ÉCHAUFFEMENT COURSE 5'
+ ENCHAÎNER DIRECTEMENT
SUR 1ÈRE SÉRIE DE 6X 15/15

> 1'30 DE RÉCUP

> 2ÈME SÉRIE DE 6X15/15

NOTE :

SI VOUS N'AVEZ PAS DE TIMER POUR LA SÉRIE D'INTERMITTENT :
RÉALISER 6 X 1 TOUR RAPIDE + UN 1/2 TOUR LENT

2/RENFORCEMENT

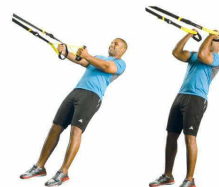
TRX



SQUATS
3X 12 / R. 30"



TIRAGES DOS BAS
3X 12 / R. 30"



BICEPS
3X 12 / R. 30"



FENTES LATÉRALES ALTERNÉES
3X 12 / R. 30"

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS À AJUSTER AU NIVEAU ET/OU AU TEMPS DISPONIBLE



EXTENSION DOS
3X 12 / R. 30"



POMPES LATÉRALES ALTERNÉES
3X 12 / R. 30"



SUMO SQUATS
3X 12 / R. 30"



POMPES
3X 12 / R. 30"

3/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DOS
30"



SAUTEUR DE HAIE
15" CHAQUE



QUADRICEPS
15" CHAQUE



FESSIERS
15" CHAQUE



TRICEPS
15" CHAQUE



BICEPS
15" CHAQUE