

SÉANCE CORPS COMPLET N°5 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE - HALTÈRES OU BOUTEILLES

1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



COURSE SUR PLACE
30"



FENTES LATÉRALES D
30"



FENTES LATÉRALES G
30"



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



FENTES AVANT G
30"



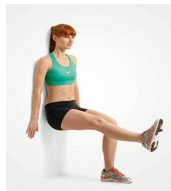
FENTES AVANT D
30"



MONTÉES DE GENOUX
30"

3/RENFORCEMENT

HALTÈRES OU BOUTEILLES D'EAU POSSIBLES



CHAISE JAMBE D
30"



MONTÉES MARCHÉ
ALTERNÉES
30"



EPAULES
30"



↑ 1 MINUTE

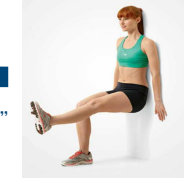
CIRCUIT À RÉALISER 2X



POMPES INCLINÉES
30"



DOS
30"



CHAISE JAMBE G
30"

4/ABDOS-GAINAGE



DORSAUX
30"



CISEAUX CROISÉS
30"



PLANCHE LATÉRALE D
30"



↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X



LEVÉE BASSIN
30"



PLANCHE LATÉRALE G
30"

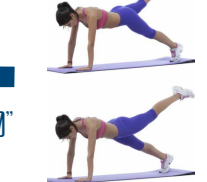


PLANCHE CISEAUX
30"

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DOS
30"



DELTOÏDES
15" CHAQUE



QUADRICEPS
15" CHAQUE



ABDOS
15"



TRICEPS
15" CHAQUE



BICEPS
15" CHAQUE