

SÉANCE CORPS COMPLET N°2 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
MÉDECINE BALL - 2 ÉLASTIQUES
1 CORDE À SAUTER

1/ÉCHAUFFEMENT



COURSE SUR PLACE
30"



FENTES LATÉRALES G ET D
30"



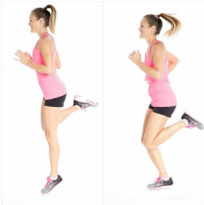
PIÉTINEMENT RAPIDE
30"



CIRCUIT À RÉALISER 2X



MONTÉES GENOUX
30"



TALONS FESSES
30"



JUMPING JACK
30"

3/RENFORCEMENT ÉLASTIQUE HDC



TRICEPS ET DOS
30"



PECTORAUX
30"



BICEPS
30"



CIRCUIT À RÉALISER 2X



TIRAGE BRAS ÉCARTÉS
30"



DELTOÏDES + DOS
30"



TRICEPS
30"

4/ABDOS-GAINAGE



GAINAGE DOS
30"



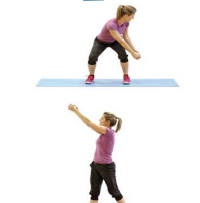
DIAGONALE G AVEC MB
30"



PLANCHE APPUIS MB
30"



CIRCUIT À RÉALISER 2X



DIAGONALE D AVEC MB
30"



RELEVÉS AVEC MB
30"



RUSSIAN TWIST MB
30"

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X



DOS
30"



DELTOÏDES
15" CHAQUE



QUADRICEPS
15" CHAQUE



ABDOS
15"



TRICEPS
15" CHAQUE



BICEPS
15" CHAQUE