

**ECHAUFFEMENT :**

- Mouvements de déverrouillage articulaire (doucement)
- Mouvements dynamiques balistiques
- Mouvements musculaires

A1	EXTENSION DOIGTS	<p>Pull towel with fingers Plate on towel</p>	VOUS POUVEZ UTILISER UNE BOITE DE CONSERVE, UN LIVRE, ETC ..	10 REPS/COTE	R:1'30	3 SERIES
A2	AVANT BRAS	<p>Neutral grip</p>	PAUMES DE MAINS VERS L'INTERIEUR	10 REPS/COTE		
B1	BICEPS	<p>Neutral to supination</p>	IL Y A UNE ROTATIONS DE LA MAIN : COMMENCEZ EN PRISE MARTEAU POUR TERMINE PAUME DE MAINS VERS VOUS ; REGARD LOIN DEVANT ET EPAULES DROITES	10 REPS	R:1'30	3 SERIES
B2	TRACTIONS DOUBLE PRISE		UNE FOIS VERS LA DROITE, UNE DOIS VERS LA GAUCHE	6 REPS LENTES		
C2	EXTENSIONS LOMBAIRES	<p>Right arm and left leg</p>	MAINTENEZ 2 SECONDES A CHAQUE FOIS EN POSITION HAUTE	10 REPS/COTE	R:1'30	3 SERIES
C1	ELEVATIONS LATERAL EN POSITION PLAT VENTRE	<p>-Lie down on bench -Fly back</p>	CONTROLE LA PHASE DE DESCENTE ET SOYEZ UN PEU PLUS RAPIDE A LA MONTEE	10 REPS		
C3	DVP MILITAIRE		NE PAS PRENDRE TROP LOURD !! LE MOUVEMENT DOIT ETRE EXTREMEMENT LENT ET CONTROLÉ	10 REPS		
D1	DIPS		SORTEZ VOTRE POITRINE DE FACON A NE PAS SUR SOLLICITER LES EPAULES	10 REPS	R:1'30	3 SERIES
D2	DEVELOPPE AVEC UN POIDS	<p>Press on the half of the bench</p>	VOUS DEVEZ PLACER UNIQUEMENT UNE EPAULE ET UNE PIED SUR LE BANC	10 REPS/COTE		
E1	ROTATIONS		GARDEZ LE DOS DROIT ET « LA TETE ALLONGEE »	10 REPS/COTE	R:1'30	3 SERIES
E2	OBLIQUES		GARDEZ VOTRE ALIGNEMENT EPAULE-BASSIN-GENOUX-CHEVILLE	10 REPS/COTE		