

RENFORCEMENT EPAULES+DOS

1	POMPES BELGES	
2	DVP MILITAIRE	
3	ROWING	
4	TIRAGE HAUT	
	ROTATION EXTERNE	
	OISEAU	

12 REPS /EXERCICE

4 tours

2 minutes de repos entre les tours

RENFORCEMENT EPAULES+DOS

1	TRACTIONS ISOMETRIQUES PRONATION		<p>MAX DE TEMPS EN POSITION HAUTE</p> <p>Vous pouvez le faire avec une barre de tractions, une poutre, une porte (mettre une calle en dessous)...</p>
---	----------------------------------	--	---

DEFI DU JOUR

Vous allez devoir faire le plus de dribles possible en 1 minute
Vous pouvez prendre un ballon de foot... papier toilette vu que c'est la mode...
Bon courage!