

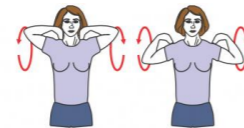


Matériel nécessaire :

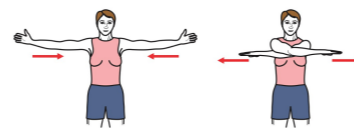
- ▶ 1 chaise ou banc ou table basse
- ▶ 1 support (ex : step, pile de livres)
- ▶ bouteilles d'eau ou poids pour remplacer les haltères

Effectuer 10 répétitions par exercice et par bras

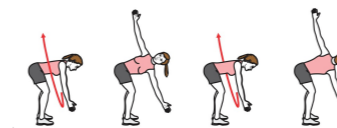
1 : Échauffement épaules Rotation des bras



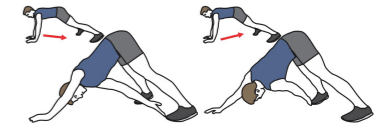
2 : Echauffement : croisé de bras



3 : Echauffement : balancement des bras incliné



4 : Echauffement : toe touch



15 Répétitions / exercice
PAS DE REPOS ENTRE LES EXERCICES - ENCHAINER LES EXERCICES
5 TOURS

<p>Pompes pieds surélevés</p>		<p>Les 2 pieds sur une boîte ou un banc, réaliser des pompes. Garder le dos droit et les abdos engagé /épaules / hanches</p>	<p>Pompes sur mur coudes rapprochés</p>		<p>Debout devant un mur, placer vos mains sur le mur à hauteur de visage à la largeur de vos épaules. Tout en gardant vos coudes alignés avec vos épaules, vous approcher du mur en appuyant vos avant-bras sur le mur. Repoussez-vous en gardant vos coudes alignés avec vos épaules. Garder le dos droit et vos abdos engagés.</p>
<p>Extension sur le dos</p>		<p>Sur le ventre, les bras allongés au sol, levez les bras, les jambes et la tête simultanément. Garder les bras parallèles au sol et le regard orienté vers le sol pour éviter de forcer sur la nuque. Maintenir la position 5 secondes. Expirer sur la descente.</p>	<p>YWTI sur le ventre</p>		<p>Couché sur le ventre, débiter en position "Y" les bras en angles parallèles au sol, tirer le menton et les omoplates. Tout en gardant le haut du corps tiré, prendre la position "W", par la suite faire un "T" et terminer en "I", les bras de chaque côté du corps. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inversé.</p>
<p>Dips sur banc</p>		<p>A réaliser sur un banc / chaise / table basse... Les mains en appui sur le bord d'un banc (pronation), les pieds au sol à la largeur des épaules, faire des extensions des coudes. Garder les abdos engagés et le regard horizontal, en se grandissant (éloigner la tête des oreilles tout au long du mouvement).</p>	<p>Triceps Kick Back</p>		<p>Débiter les pieds à la largeur des épaules, les genoux fléchis et le corps incliné vers l'avant. Tenir une bouteille dans chaque main, prise neutre (paumes de mains vers vous). Garder le bras parallèle au sol et l'avant-bras perpendiculaire au sol. Faire des extensions de coudes en gardant les coudes immobiles. Garder le dos droit</p>
<p>Rowing bûcheron</p>		<p>Utiliser un objet lourd facile à saisir ex : bidon d'eau, sac rempli... Garder le dos droit et la tête alignée avec le reste du corps, regard vers le sol. Tirer la charge vers le haut, coude près du corps. Maintenir 2 secondes en position haute.</p>	<p>Curl biceps alternés</p>		<p>Debout, les pieds à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, tenir une bouteille / objet dans chaque main en prise neutre (paumes de mains vers vous). Alternativement, faire des flexions de coudes. Garder le dos droit, la tête droite</p>
<p>Sit-up avec développé épaules</p>		<p>Utiliser 2 objets (des bouteilles d'eau pleines par ex) Pieds placés sur une chaise, jambes à 90°, 1 charge dans chaque main. Remonter en effectuant un "crunch" en expirant lors de la montée. Maintenir la position haute et effectuer un développé épaules. Redescendre en gardant les bras tendus, en expirant.</p>	<p>Gainage sur 1 main pieds surelevés</p>		<p>Placer les pieds sur un support (table basse / chaise ou ballon) et s'appuyer sur une main. Garder les abdos engagés et le corps bien droit. Garder la position. Lever la main gauche et tendre le bras devant sans bouger le bassin, puis la reposer et faire de même du côté droit. Réaliser 10 reps / côté</p>