

	Exercice	Illustration	Rép. Tempo	(R)epos (r)écup	Séries	Consignes
1A	Mouvements AV		12 rep	Effectuer les TROIS exercices à la suite Repos : 1'30 4 séries		Effectuez des mouvements lents !!!
1B	Mouvements ARR		12 rep			
1C	Mouvements rotations		12 rep (6/coté)			
2A	Dips		MAX de reps	Effectuer les DEUX exercices à la suite Entre les exercices : 1'30 4 séries		Amplitude complète
2B	Tractions avec serviette		MAX de reps			
3A	Pompes épaules		12 reps	Effectuer les deux exercices à la suite sans repos Repos : 1'30 4 séries		Placez les mains de telle sorte à un angle droit au niveau des coudes lors de la flexion Maintenir les abdos contractés Commencez avec les deux bras tendus vers l'avant Paumes de mains vers le sol Effectuez un abaissement avec un bras puis revenir en position initiale. Effectuez le meme mouvement ne changeant de bras. Il y a donc toujours un bras tendu vers l'avant
3B	Elévations frontales		12 rep (6/bras)			
4A	Elévations latérales		12 reps	Effectuer les deux exercices à la suite sans repos Repos : 1'30 4 séries		Gardez une légère flexion au niveau du coude, le dos droit. Prenez appui sur un banc (ou autre) avec votre genoux et votre main. Effectuez un tirage en direction de la poitrine. Contrôlez la phase de descente.
4B	Tirage marteau		12 rep/bras			
5A	Pull over		12 reps	Effectuer les deux exercices à la suite sans repos Repos : 1'30 4 séries		Gardez une légère flexion au niveau des coudes, le haut du dos en appui sur un banc (ou autre). La phase de descente doit être lente et la montée plus rapide.
5B	Pompes déclinées		12 rep			