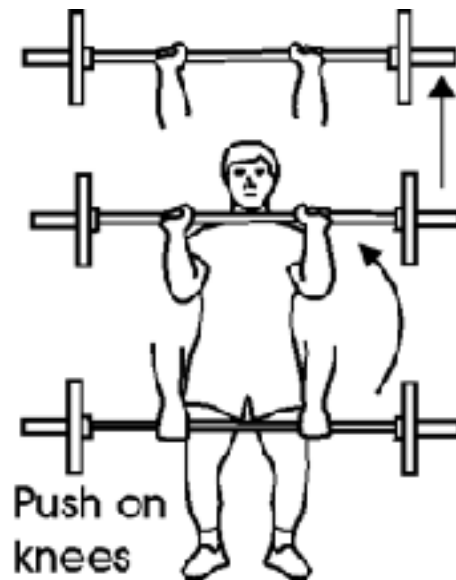


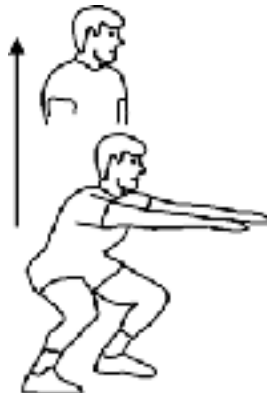
Le développé, partir le mouvement des jambes (genoux) contracter les abdominaux puis les épaules, amener la barre au-dessus de la tête, les biceps le long des oreilles. Regarder vers l'avant, pas en haut. Descendre la barre lentement et recommencer. Faire 10 fois lent prendre une pause de 60" et pendant 60 secondes rapide. Charger avec 20-25 lbs max.



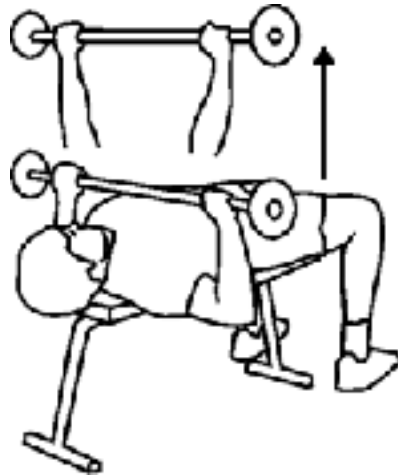
Le squat: Descendez votre torse en poussant les fesses vers l'arrière puis en pliant les genoux. Descendez le plus droit possible. Restez en bas 3 @ 4 secondes avant de remonter. Les deux bras en avant ou bras croisés.

Faire 2 x 12 répétition / repos 90seconde entre les 2 séries

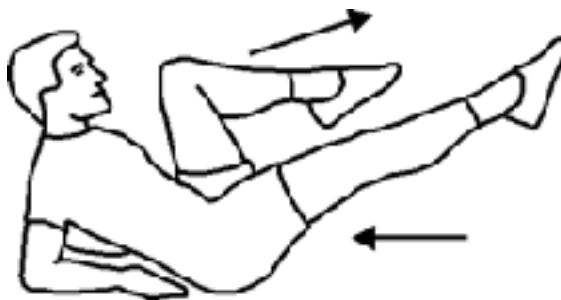
***Variante: Prenez des poids. ex: barre de l'exercice précédent



Bench : Faire 3 séries de 60" rapide, repos 60"



Pistons: En alternance, restez le dos au sol. Faire 3 x 60" / 60" repos. Allongez-vous entre les séries et étirez-vous bras au dessus de la tête



Ishios-jambiers et plancher pelvien. Rester en position élevée 60"
Puis lever en alternance jambes droite et gauche, rester en position 3" avant de
changer, pendant 60"

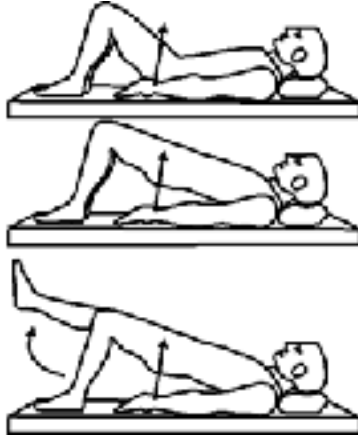


Planche Rester en position élevée . coudes alignés sur épaules. Fessier alignés avec le dos
30", puis ajouter 15" pour se rendre à 90"
On débute avec 2x....

