

ECHAUFFEMENT

- Allez marcher pendant 20 minutes afin de réveiller vos muscles des jambes et fessiers
- Faites
 - 15 secondes de gainage de face
 - 5 pompes
 - 15'' gainage latéral bras droit
 - 15'' gainage latéral bras gauche
 - 10 abdominaux de votre choix
 - [Recommencer le circuit 4 fois !](#)

Fin de l'échauffement

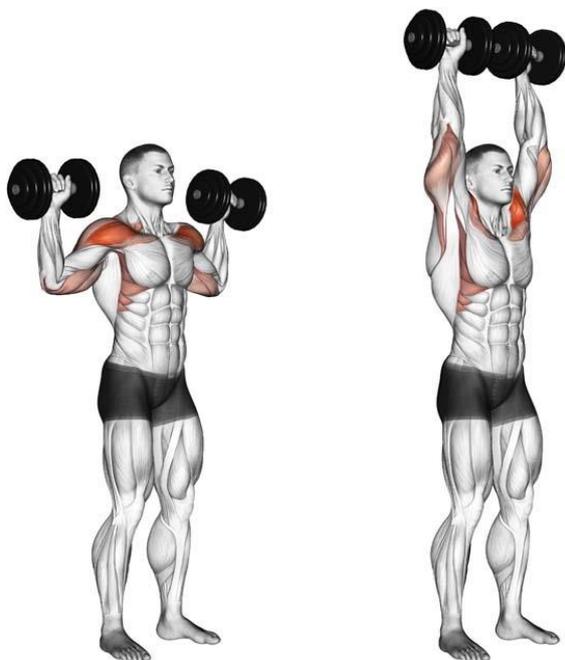
SEANCE – Haut du corps / ceinture lombaire et abdominale

Munissez vous de deux bouteilles d'eau, remplissez les en fonction du poids que vous pouvez soulever.

Exercice n°1 – Biceps curl



Exercice n°2 – Epaules



Exercices n°3 – Epaules et ceinture abdominale et lombaire



Objectif de la séance

- Faire 10 répétitions (biceps) = 5 par bras
- Faire 10 répétitions (épaules) = les deux bras en même temps
- Tenir en 30 secondes et 45 secondes en Gainage en T = alterner bras droit et bras gauche

Prendre 1 minute de récupération

- Puis refaire tout l'enchaînement entre 5 et 8 fois

BON COURAGE !

RETOUR AU CALME

- Pendez-vous par les bras sur une barre de traction ou sur un mur afin de relâcher les muscles des bras
-

Exercicesdetirement.com

Étirement - Bras

Temps: 4 minutes

 <p>1/8</p> <p>2 fois 5 secondes chacun</p>	 <p>2/8</p> <p>15 secondes chaque bras</p>	 <p>3/8</p> <p>15 secondes chaque bras</p>	 <p>4/8</p> <p>15 secondes</p>
 <p>5/8</p> <p>10 secondes chaque bras</p>	 <p>6/8</p> <p>15 secondes chaque bras</p>	 <p>7/8</p> <p>15 secondes</p>	 <p>8/8</p> <p>10 secondes chaque bras</p>

Table d'étirements (guide d'exercices) recommandés pour : bras

Réalisez les 8 étirements suivants en mettant votre chronomètre

- 1 minute chaque bras
- Donc 2 minutes par exercices