

CONSIGNES

Faire la séance dans l'ordre indiqué en respectant les temps de repos :

- 1- Enchaîner A1 et A2, puis récupérer. Reproduire cet enchaînement 5 fois
- 2- Faire le circuit épaule 3 à 5 fois.
- 3- Finir avec l'enchaînement C1 et C2. Reproduire cet enchaînement 5 fois

A1 GAINAGE PLANCHE 4 APPUIS LARGES



20 secondes

A2 POMPES TEMPO 3220




Possibilité de faire sur les genoux


REPOS


90 secondes
Tempo 3220


Je descends en 3 secondes, je fais une pause en bas de 2 secondes sans toucher le sol, je remonte en 2 secondes et je redescends immédiatement en 3 secondes etc.


B CIRCUIT EPAULES

- 

1- Développé alterné : alterner bras droit et gauche.
- 

2- Elévation latérale : les 2 bras en même temps, pousser les bras vers l'extérieur au maximum, la hauteur d'élévation se fait à 70° ou 90°
- 

3- Elévations frontales alternées
- 

4- Tirage buste penché : mettre les fesses contre un mur pour soulager le dos, garder le dos bien droit durant l'exercice
- 

5- Rotateurs externes : faire les 2 bras en même temps, 1 kg maximum ou bouteilles d'eau

REPOS

120 secondes entre chaque tour
Nombre de tours
3 à 5
Consignes

Enchaîner le circuit sans pause: vous devez réaliser 10 répétitions de chaque exercice.

Positions


- 1- Bien engager les abdominaux sur chaque exercice
- 2- Bien respirer
- 3- Bien ancrer les pieds au sol

Matériel

Utiliser 2 bouteilles d'eau ou des petits poids.

Possibilité de faire les exercices assis ou debout

C1 PULL OVER



10 répétitions

C2 TRICEPS ALLONGE SOL



Allongé.e au sol, faire les 2 bras en même temps, une bouteille ou haltère sur chaque main
10 répétitions

REPOS

90 secondes
Tempo 3030

Pour les 2 exercices, je descends en 3 secondes et je remonte immédiatement en 3 secondes. Je recherche une contraction permanente des muscles triceps et grand dorsal.