

## Séance Haltères ou bouteilles d'eau à remplir suivant la charge désirée (entre 1 et 2 kilo environ)

**Echauffement à choisir: vélo, course, marche, talons fesses, genoux poitrine, cercles de bras, croisé de bras, corde à sauter ... 5 minutes minimum**

Sur tous les exercices il faut expirer en montant et inspirer en descendant sauf pour le dos ou j'ai noté l'inverse !

### 1ère partie :

Epaules :

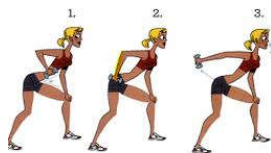


Elevation latérale

**2 min + maintien 30 secondes**

Triceps :

Extension du bras en arrière, coude le long du corps



**2 min / bras**

Abdo :



Gainage bras ou avant-bras

**1 min**

## Répéter 2 fois

### 2ème partie :

Pectoraux :



Plier et tendre bras de haut en bas avec flexion de coude à l'angle droit et poignets toujours au-dessus des coudes

**3 min**

Triceps :



Haltères au front, garder coudes au-dessus des épaules

**3 min**

Abdo :



Crunch, relevé de buste, tête droite

**3 min**

## Répéter 2 fois

### 3ème partie :

Dos :



Debout ou à genoux, dos bien droit, plier coude en direction du plafond et tendre vers le sol.

Inspirer en montant

**2 min / bras**

Pectoraux :

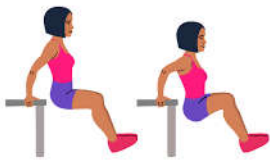


A genoux ou sur les pieds, bras écartés plus que la largeur des épaules

**1 min**

Triceps :

Au sol ou avec une chaise



**1 min**

**BENCH TRICEP DIPS**

VectorStock®

**Répéter 2 fois**

Etirements :

Maintenir les positions minimum 1 minute

Triceps :



Pectoraux :



Dos :

