

## 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 frontale

**2 min + maintien 30 secondes**

Triceps :



Extension du bras en arrière, coude toujours près de l'oreille

**2 min / bras**

Abdo :



Gainage bras ou avant-bras

**1 min**

## Répéter 2 fois

### 2ème partie :

Pectoraux :



Bras légèrement fléchis, paumes de mains qui se regardent, ouvrir bras côté en gardant toujours les bras légèrement fléchis

**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, dos bien droit, plier coude en direction du plafond et tendre vers le sol.  
Inspirer en montant

**2 min**

Pectoraux :



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

**1 min**

Abdo :

Gainage côté



**1 min/côté**

**Répéter 2 fois**

Etirements :

Maintenir les positions minimum 1 minute

Triceps :



Pectoraux :



Dos :

