

EXPLOSIF

SÉANCE 2



ÉCHAUFFEMENT ROTATION INTERNE/ EXTERNE

45 sec de travail
15 sec de repos
x4

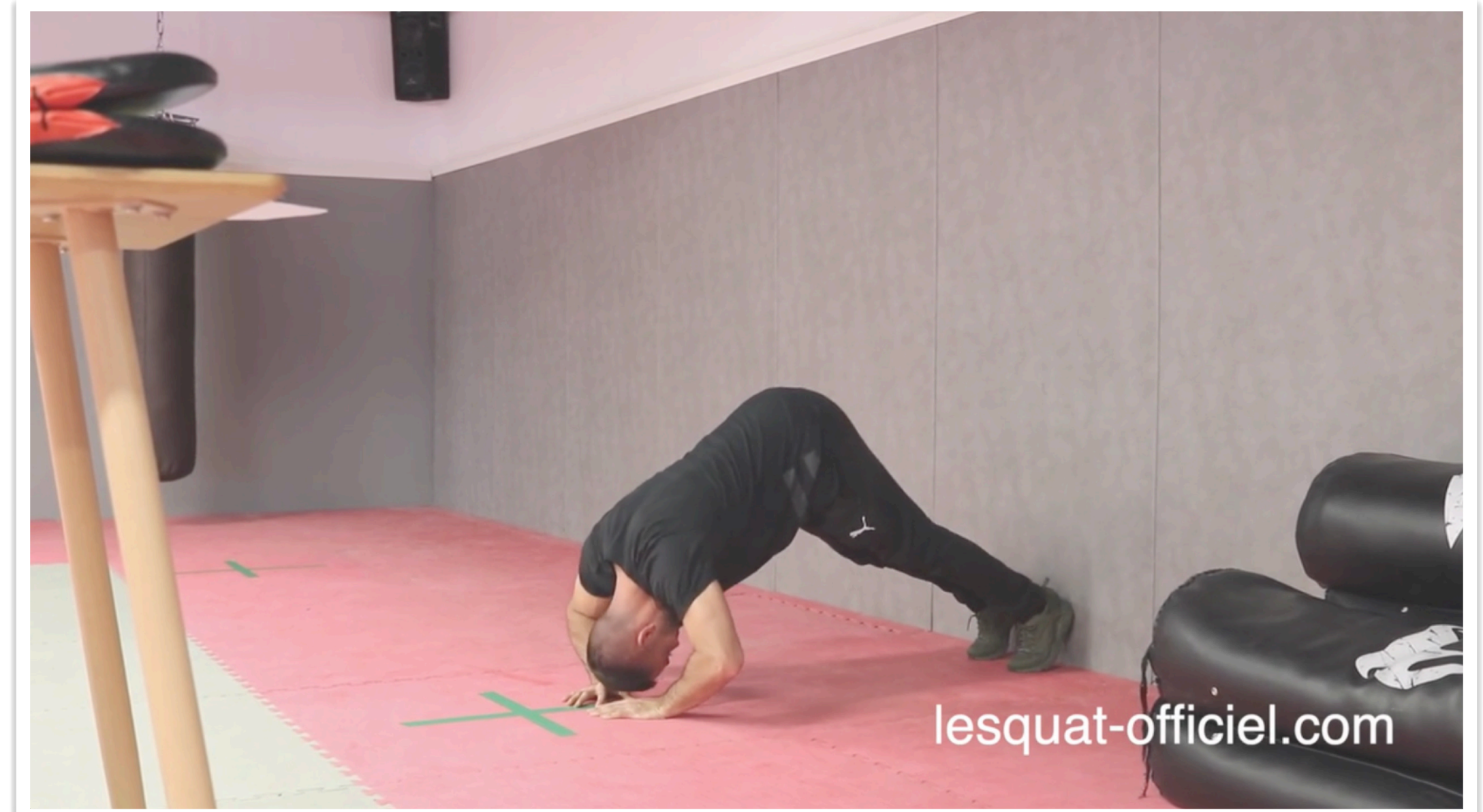
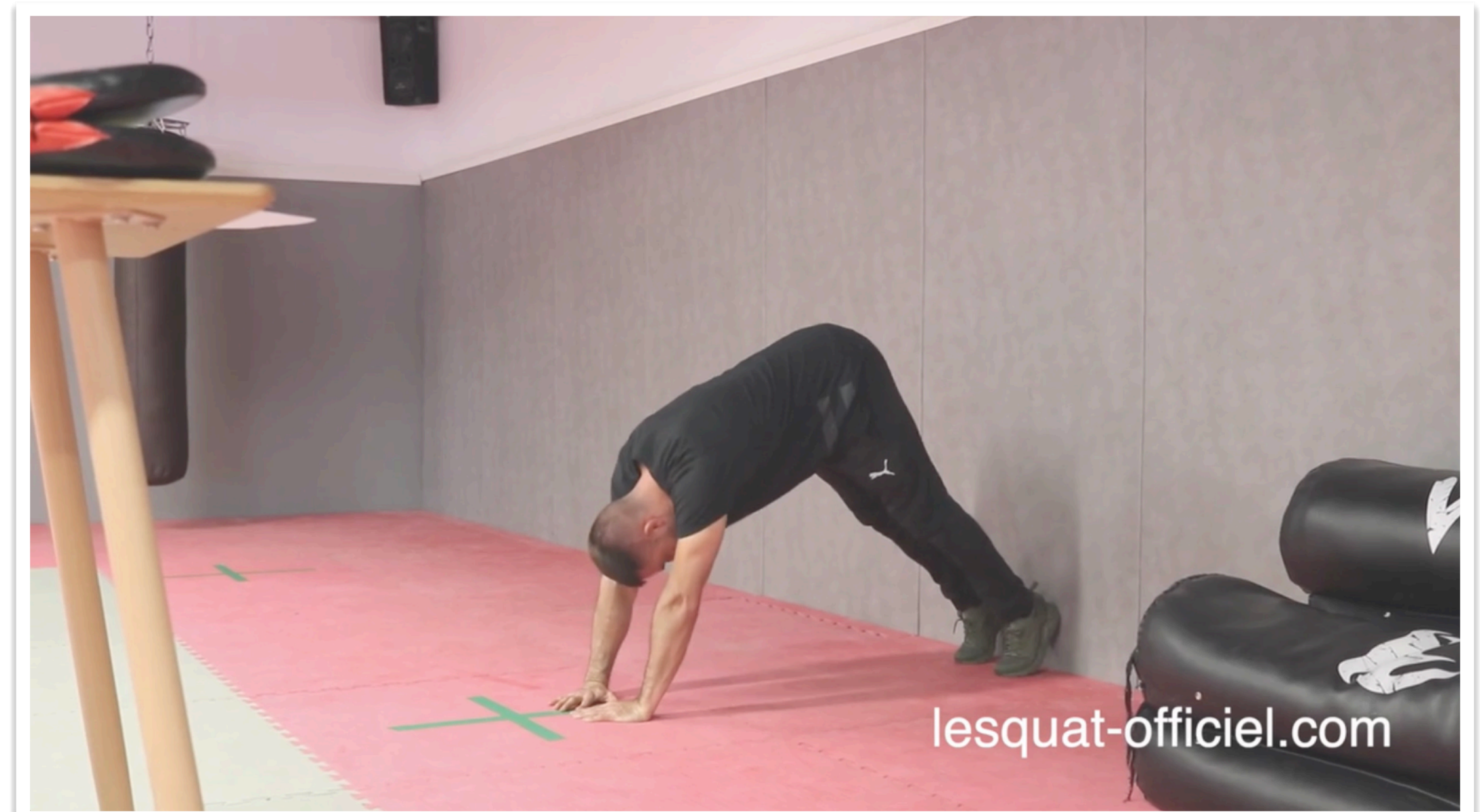


EXERCICE 1

POMPES TIGER

12 reps
4 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 2

DÉV. UNILATÉRAL MILITAIRE RAPIDE

24 reps par bras
4 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 3

OISEAUX HALTÈRES ISO

30 sec iso

4 séries

1 min de récup entre les séries



EXERCICE 4

ROTATION CUBAINE À PLAT VENTRE

12 reps
4 séries

1 min de récup entre les séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM