

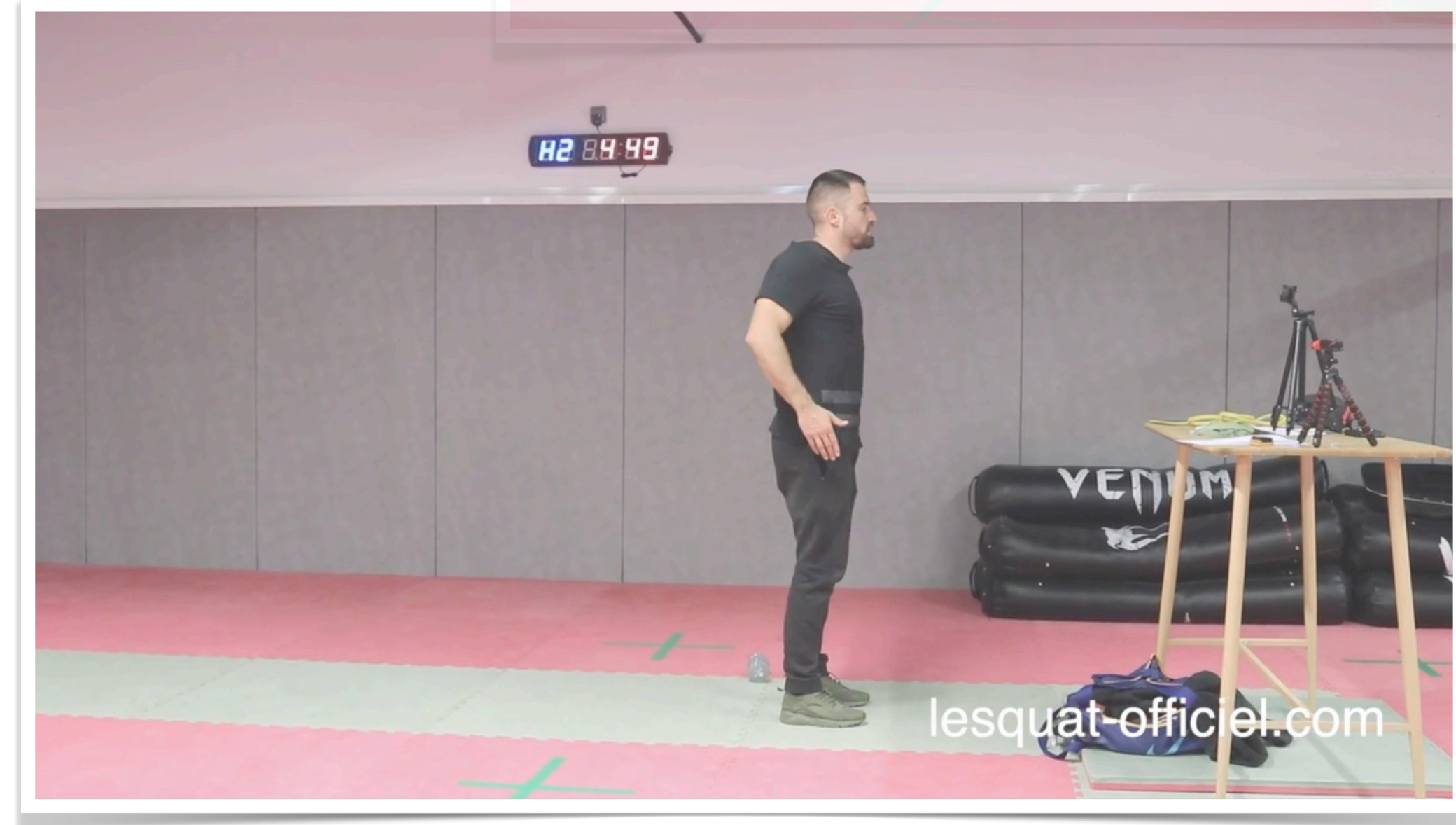
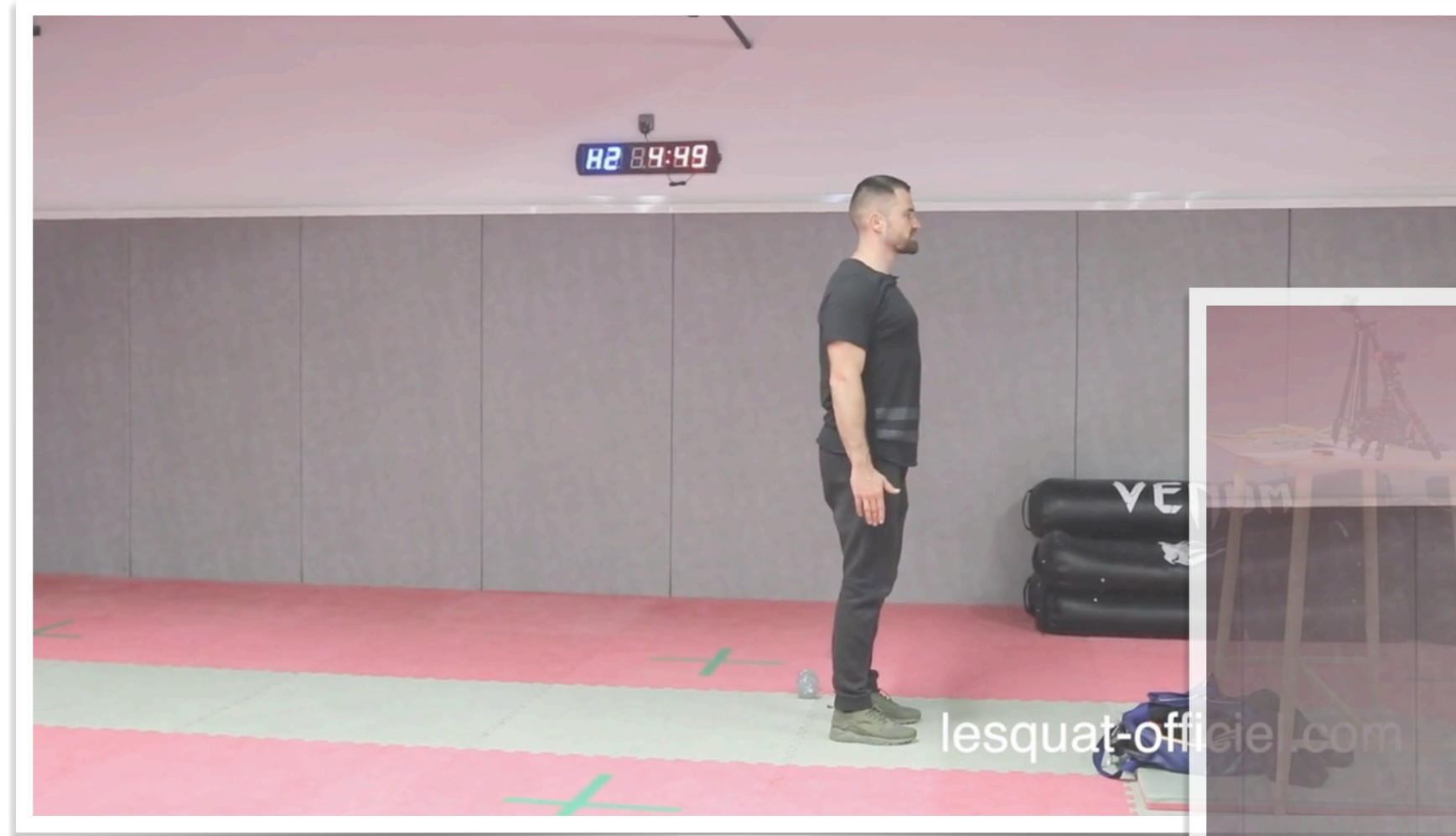
EXPLOSIF

SÉANCE 4



ÉCHAUFFEMENT ROTATION ÉPAULE

45 sec de travail
15 sec de repos
x4



EXERCICE 1

ROWING HALTÈRES

12 reps

5 séries

1min de récup entre les séries



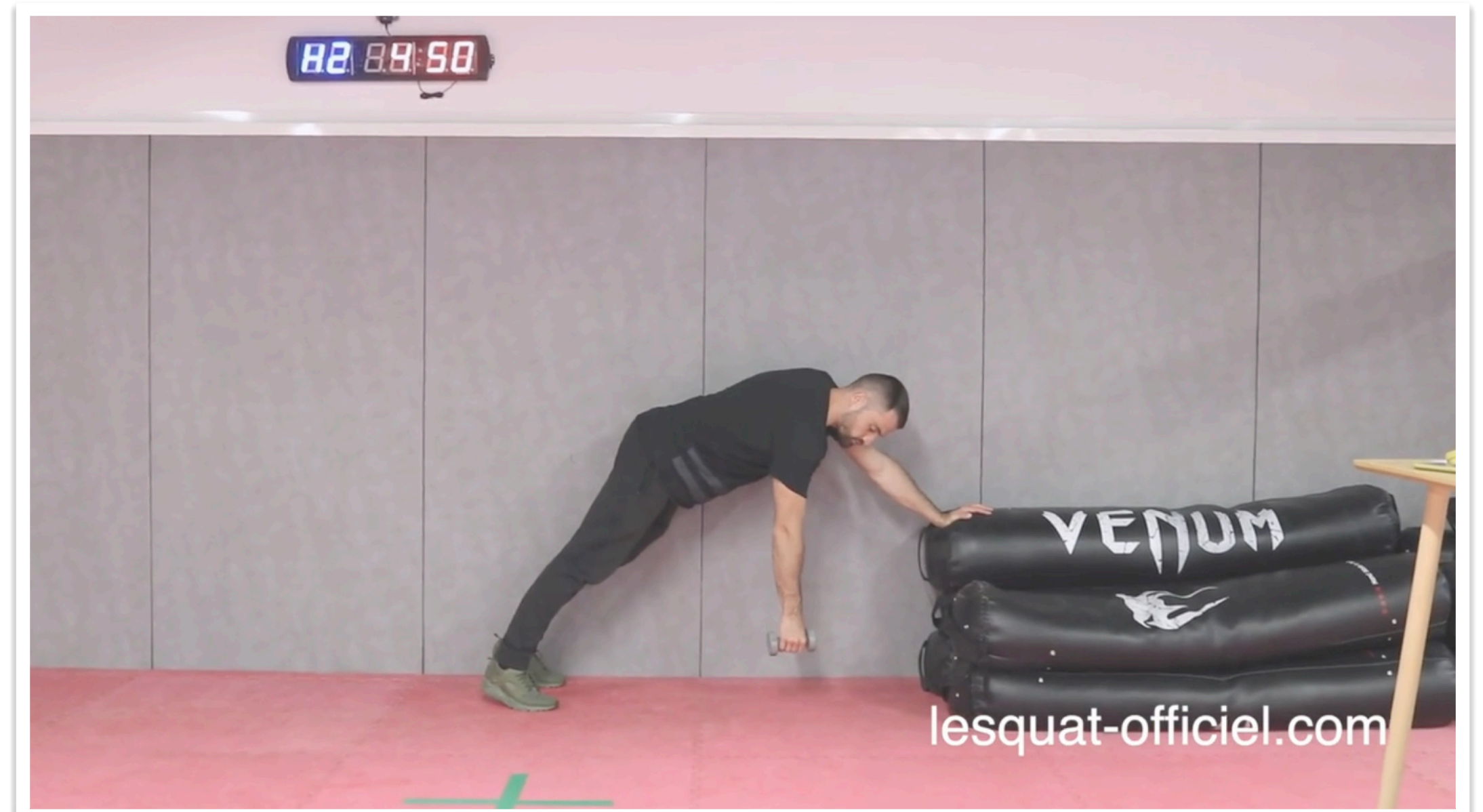
EXERCICE 2

TIRAGE BÛCHERON

HALTÈRES

12 reps
5 séries

1min de récup entre les séries

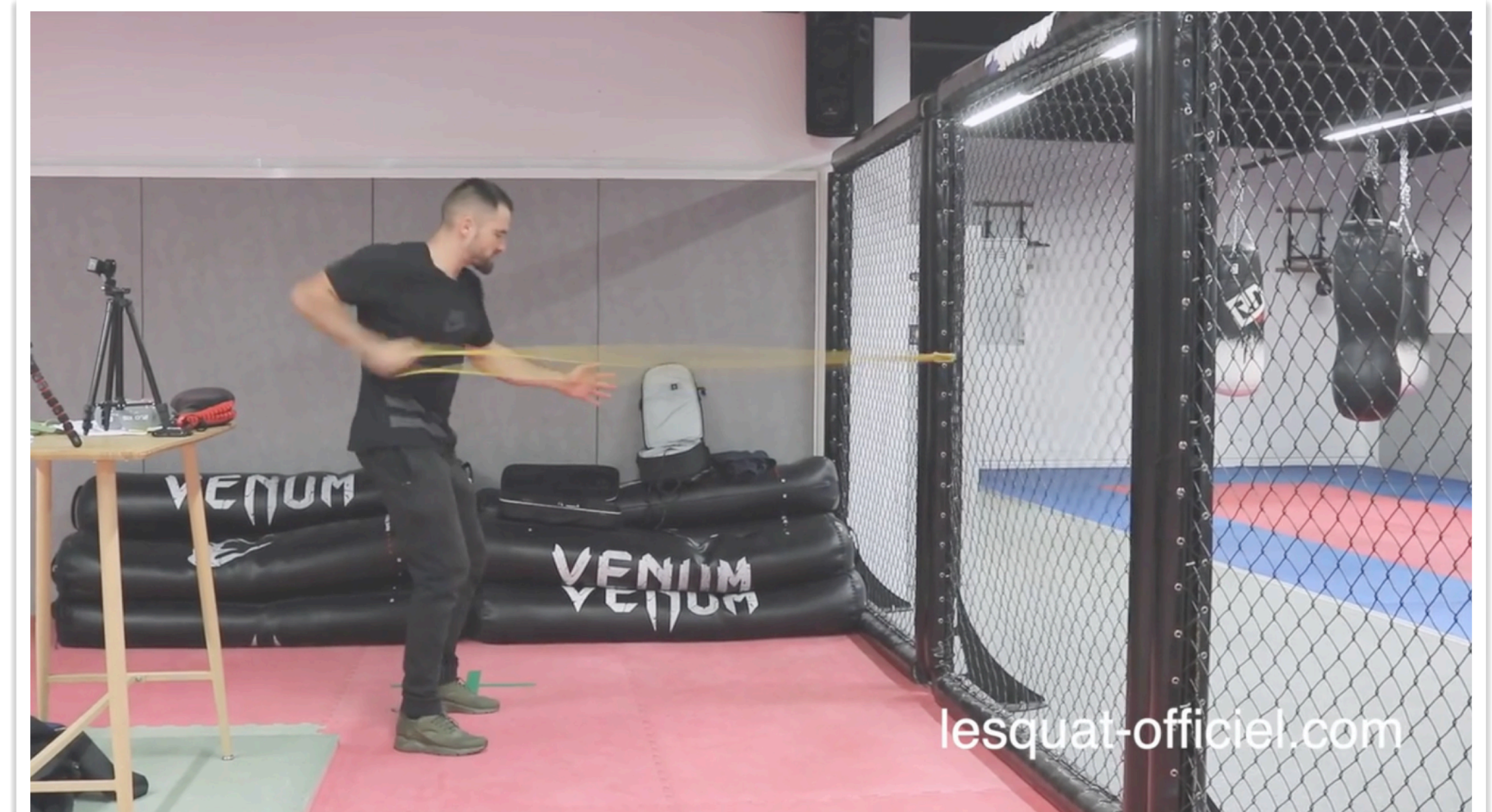


EXERCICE 3

TIRAGE UNILATÉRAL RAPIDE

24 reps par bras
5 séries

1 min de récup entre les séries

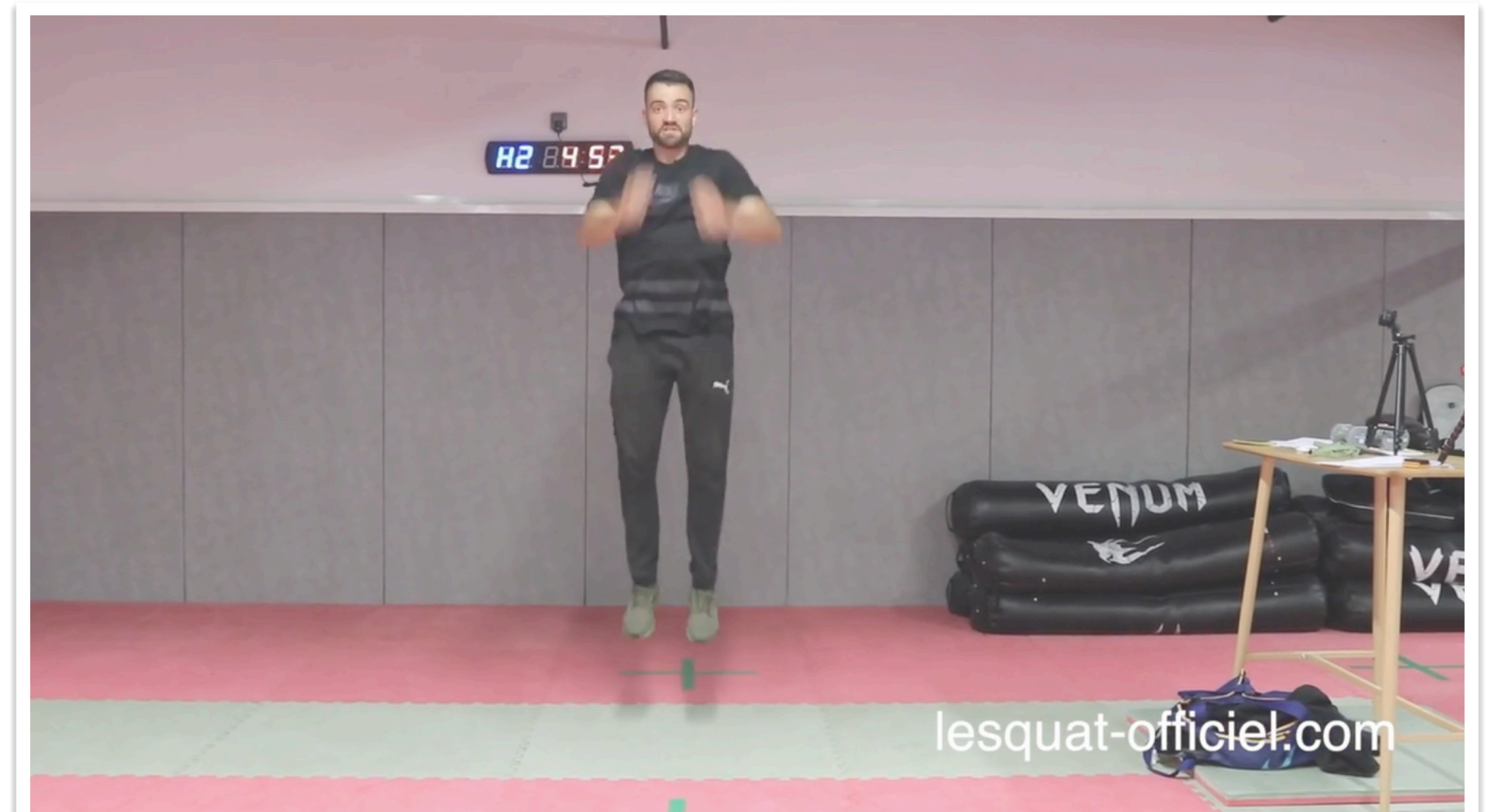
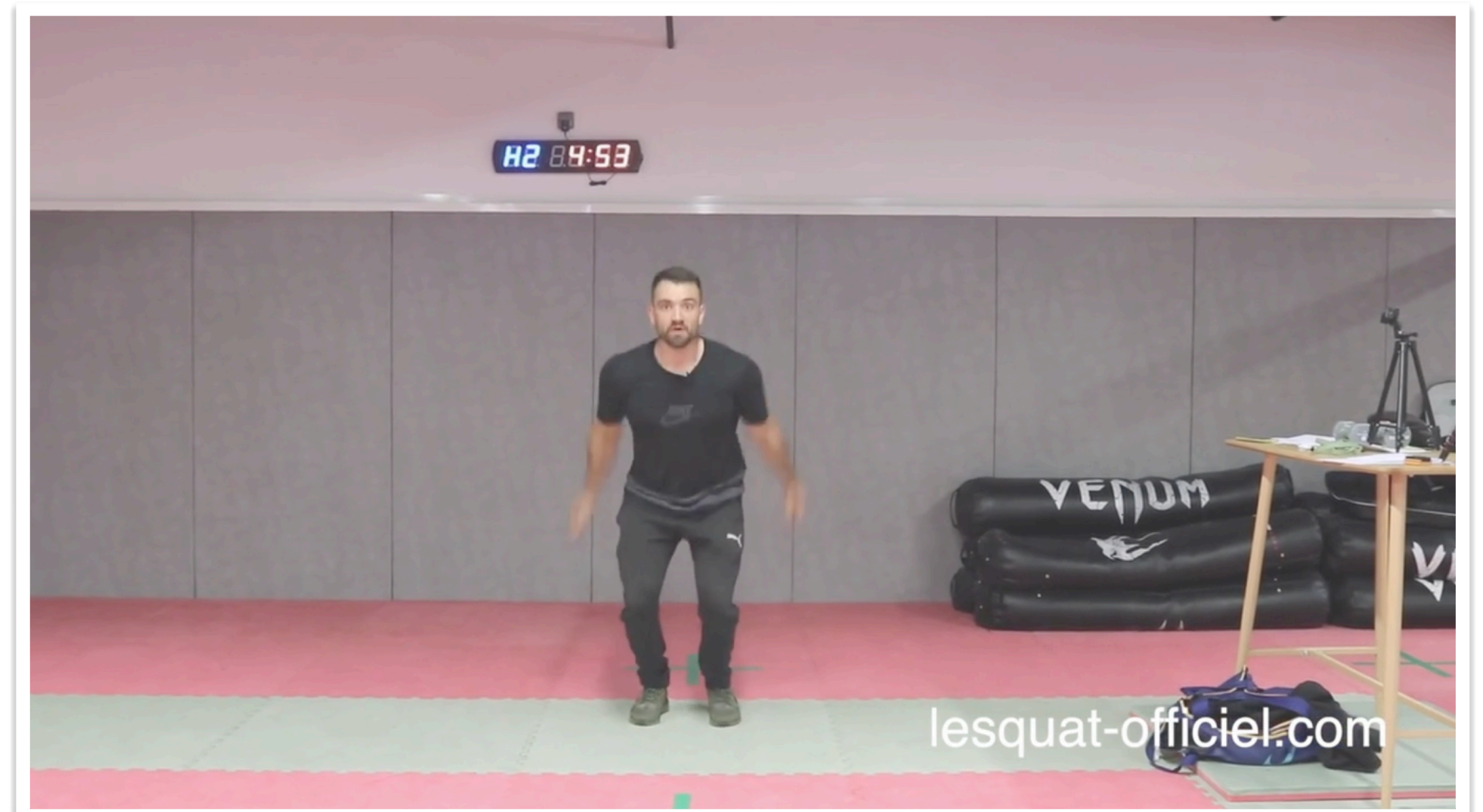


EXERCICE 4

SAUTS VERTICAUX

12 reps
4 séries

1min de récup entre les séries





BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM