

FORCE

SÉANCE 2



ÉCHAUFFEMENT JUMPING JACK

1min30

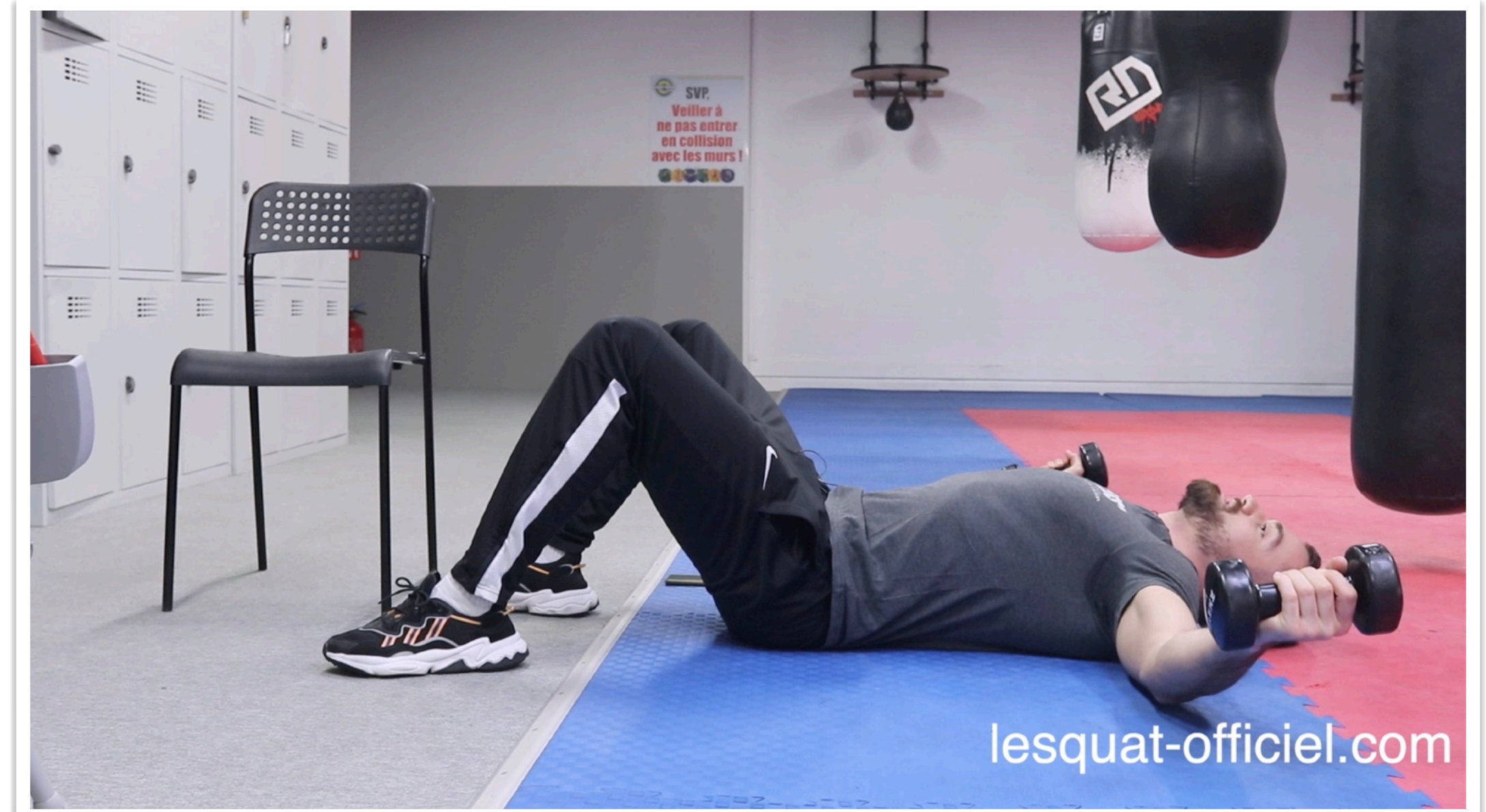


EXERCICE 1

ÉCARTÉ COUCHÉ

HALTÈRES

20 sec de travail
10 sec de repos
4 séries

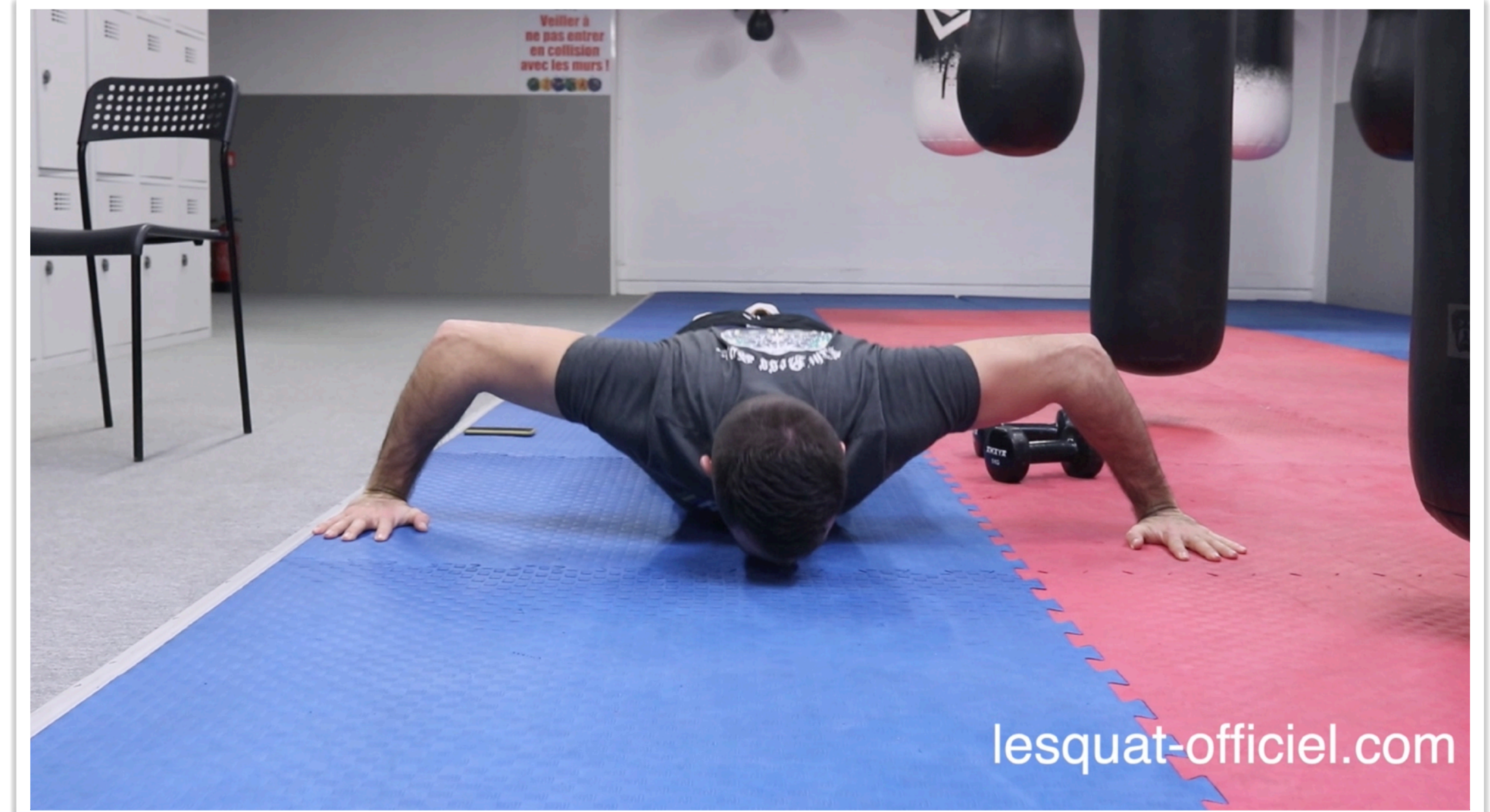
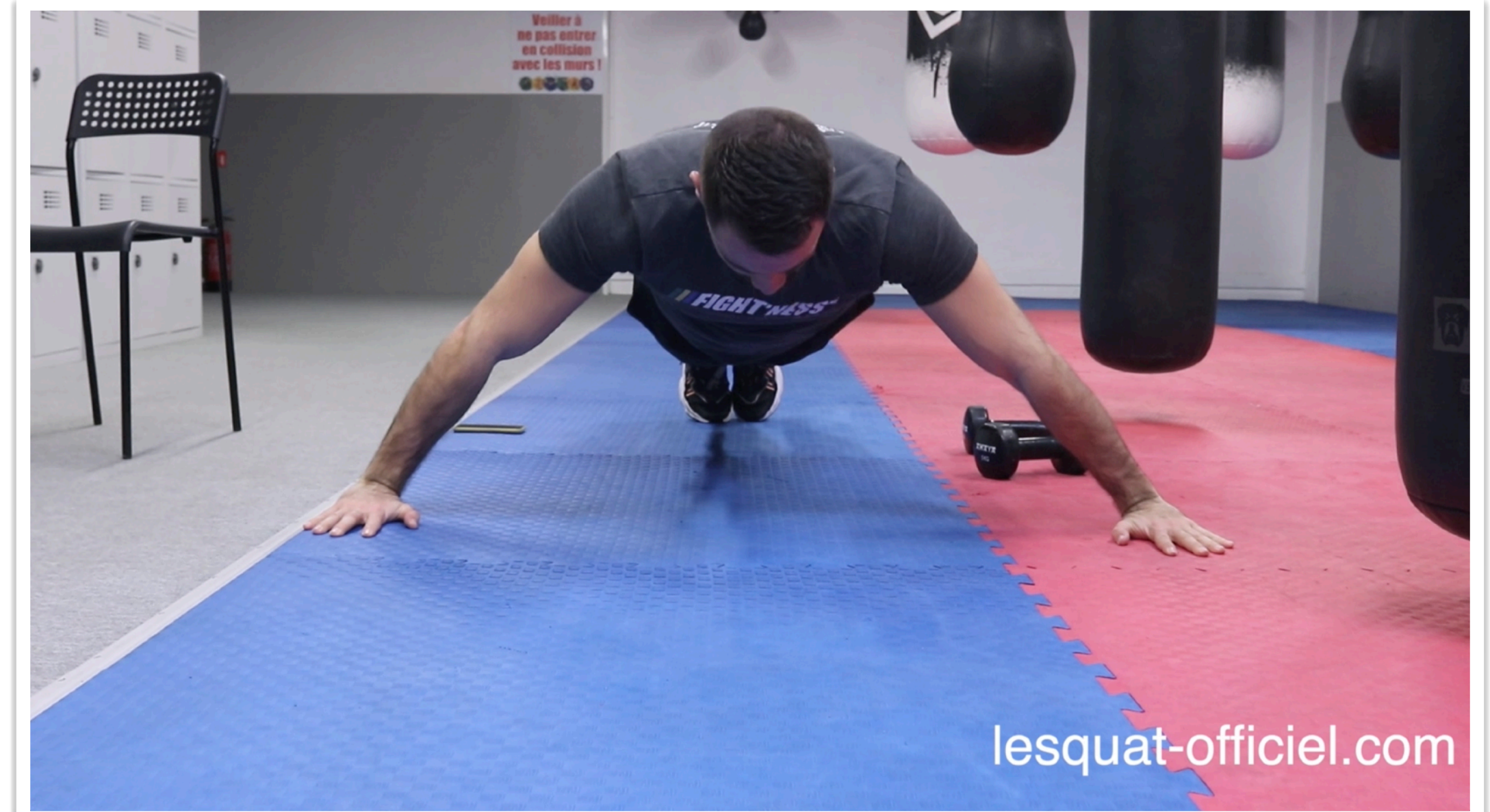


EXERCICE 2

POMPES ÉCARTÉES

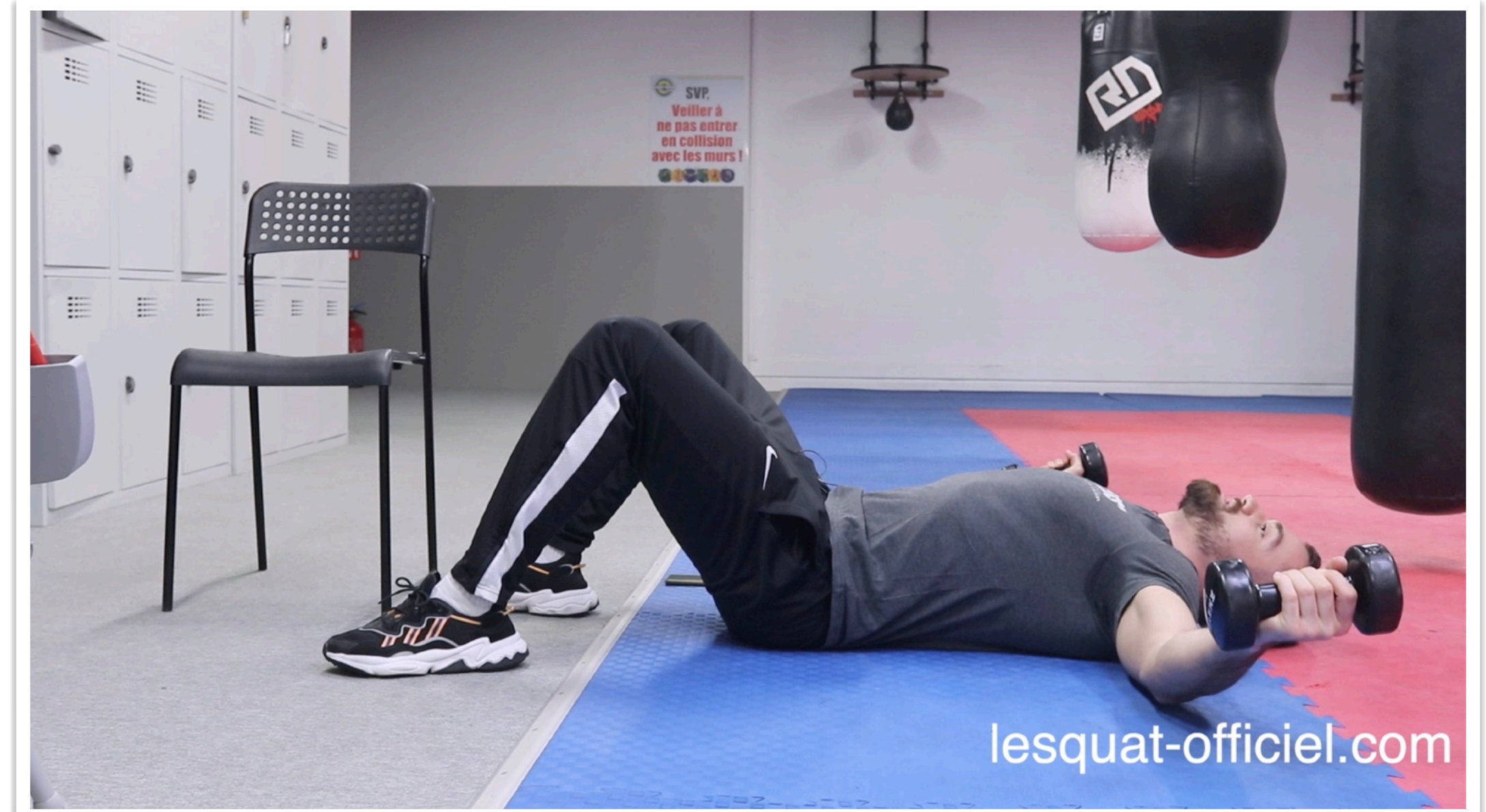
20 répétitions
4 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 3 ÉCARTÉ COUCHÉ HALTÈRES

20 sec de travail
10 sec de repos
4 séries



EXERCICE 4

DIPS CHAISE

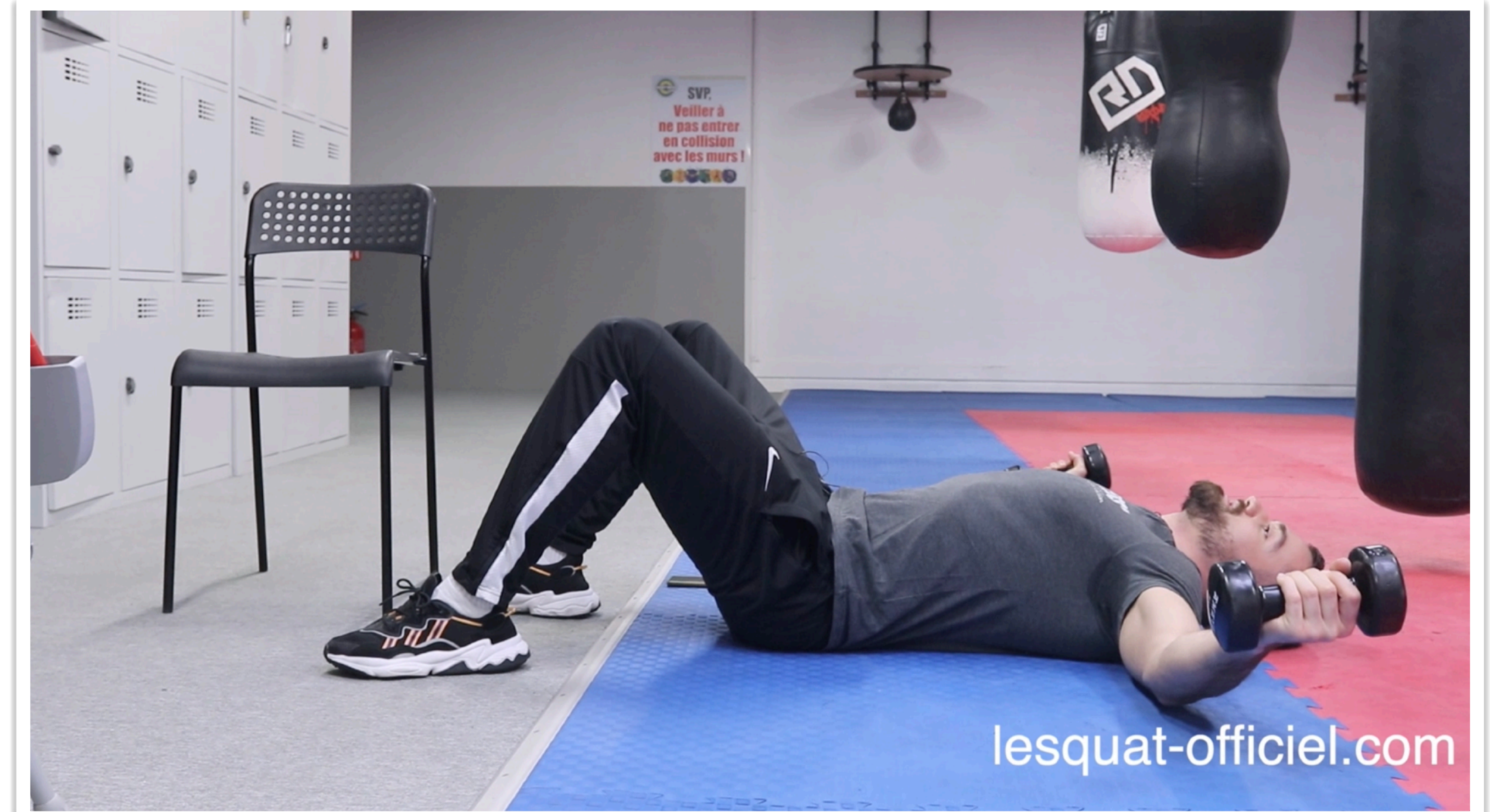
12 répétitions
4 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 5 ÉCARTÉ COUCHÉ HALTÈRES

20 sec de travail
10 sec de repos
4 séries



EXERCICE 6 DÉVELOPPÉ MILITAIRE ÉLASTIQUE

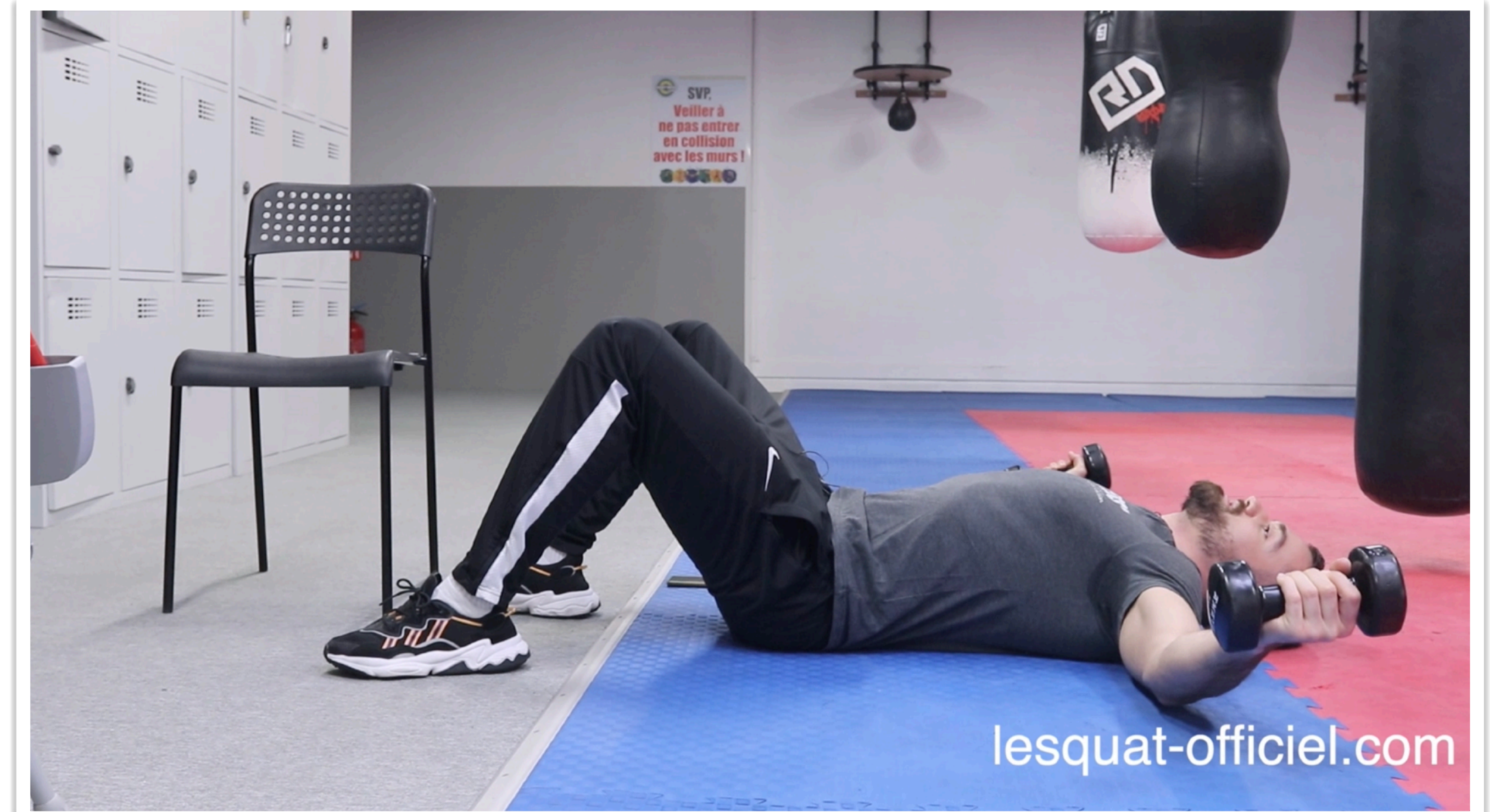
12 répétitions
4 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 7 ÉCARTÉ COUCHÉ HALTÈRES

20 sec de travail
10 sec de repos
4 séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM