

# FORCE

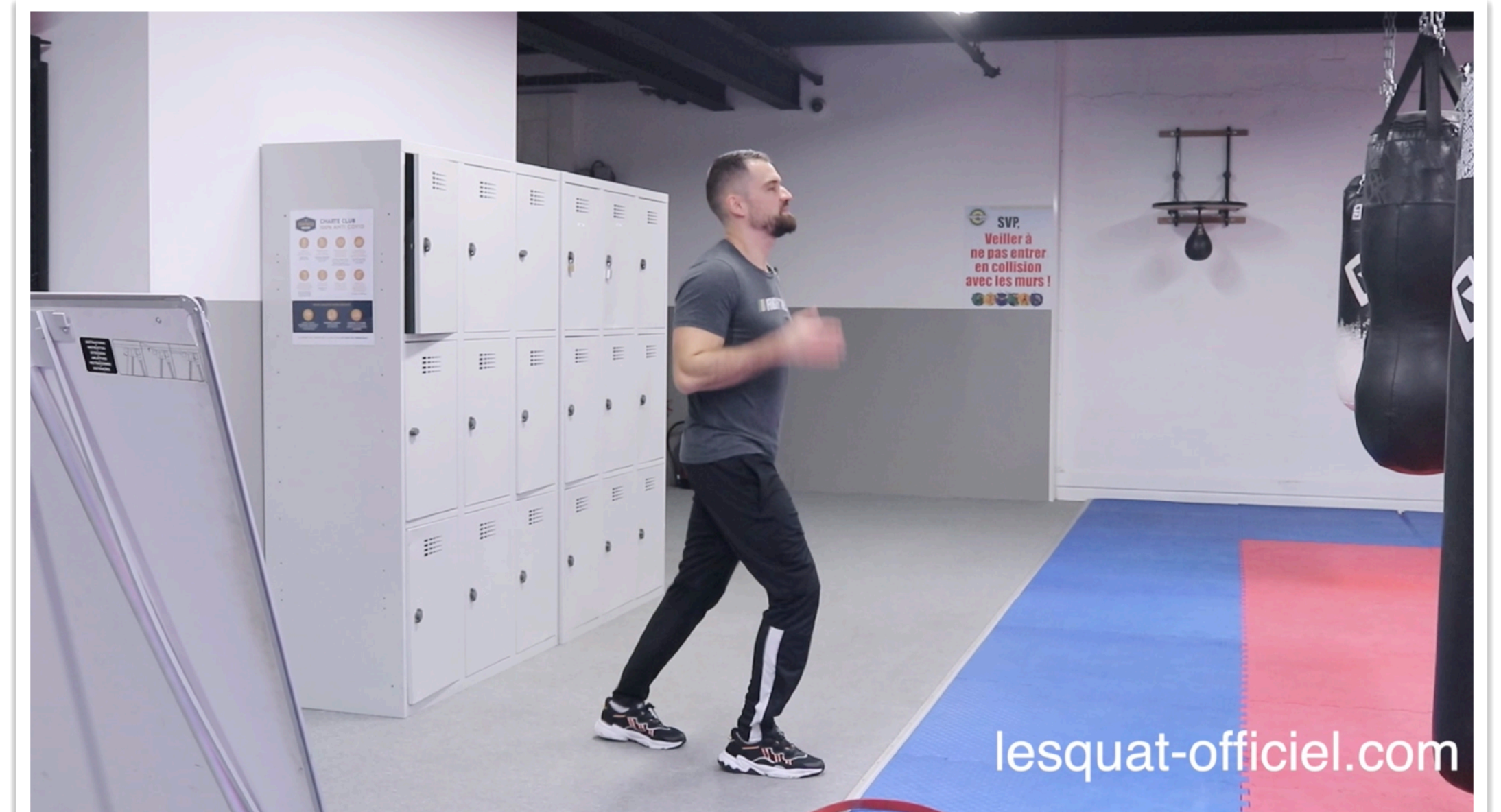
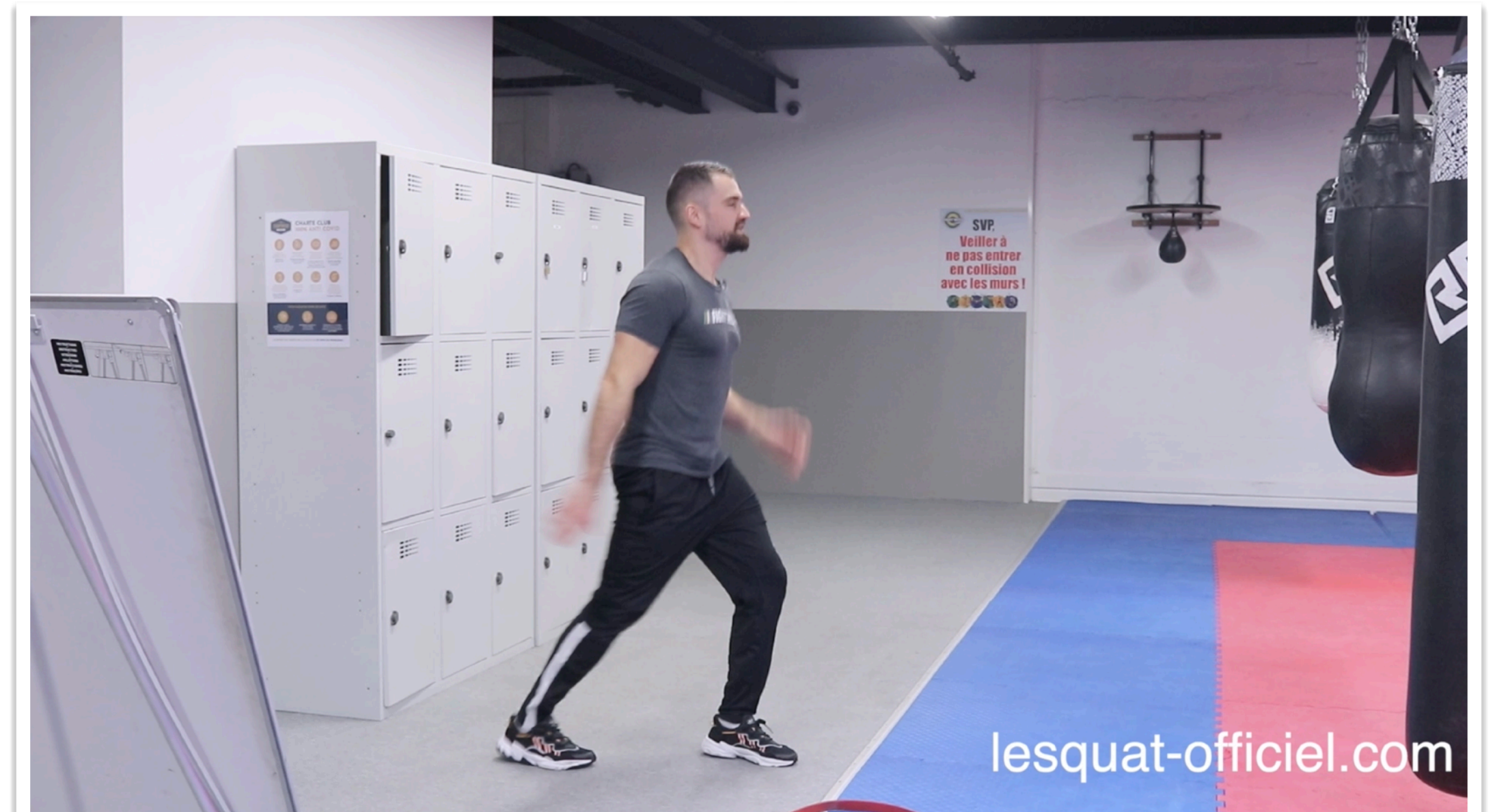
SÉANCE 3





# ÉCHAUFFEMENT CRAZY WALK

1min

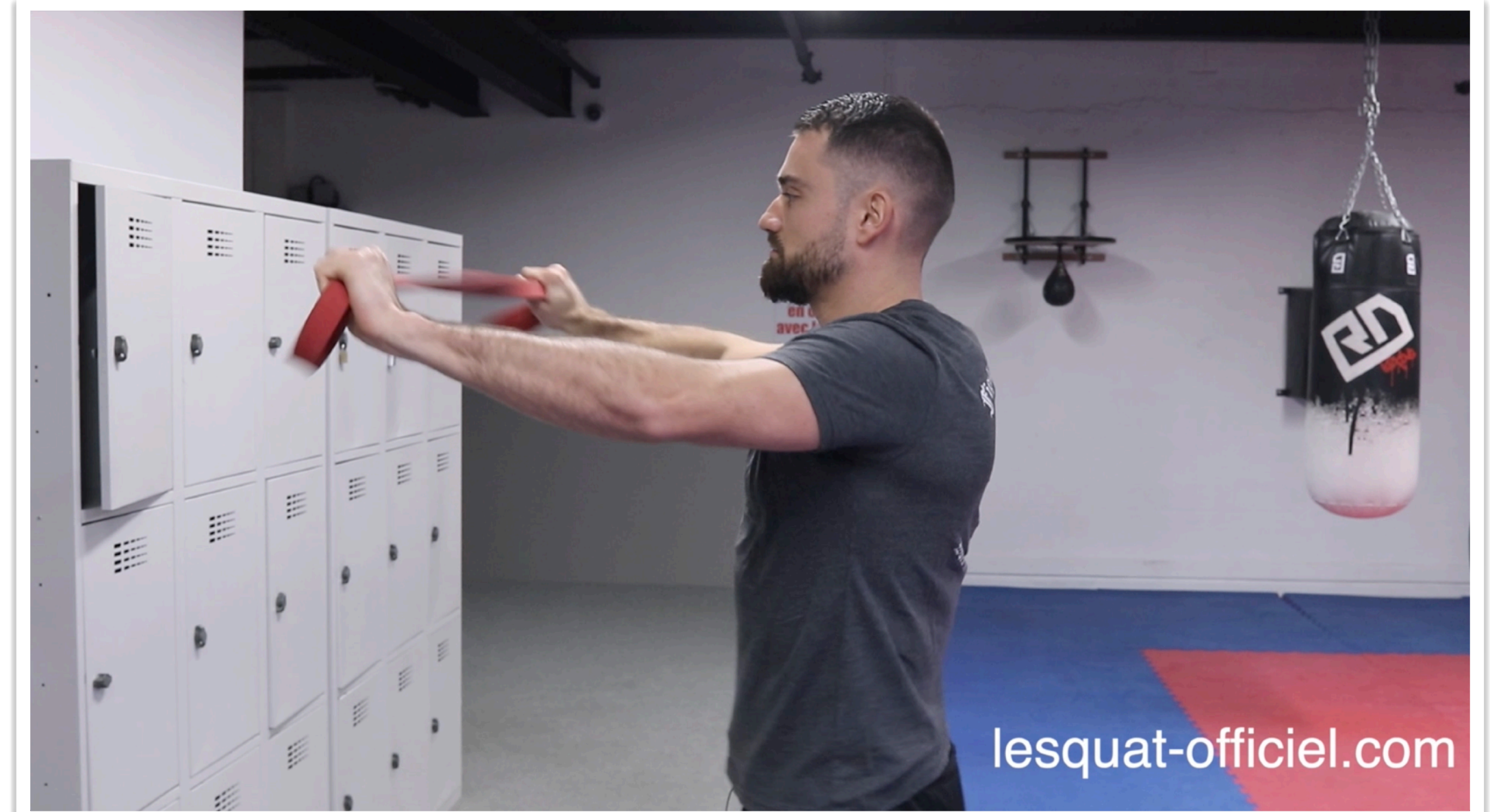




# EXERCICE 1

## ÉCARTÉ ÉLASTIQUE

20 sec de travail  
10 sec de repos  
**4 séries**





# EXERCICE 2

## GAINAGE ASS TOUCH

30 sec de travail  
15 sec de repos  
**4 séries**

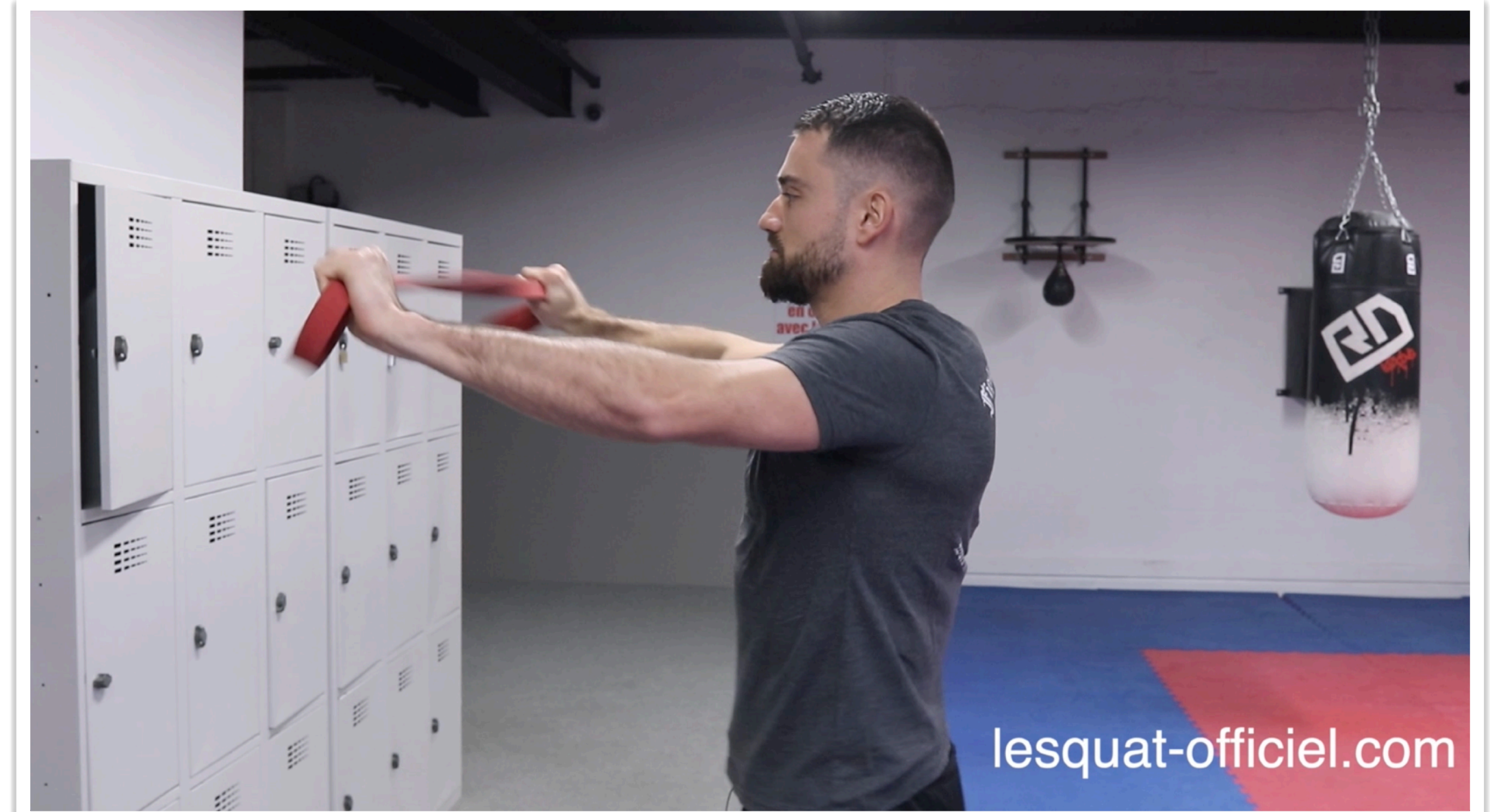




# EXERCICE 3

## ÉCARTÉ ÉLASTIQUE

20 sec de travail  
10 sec de repos  
**4 séries**





# EXERCICE 4

## BÛCHERON HALTÈRES

12 répétitions par bras  
**4 séries**

*1min de récup entre les séries*

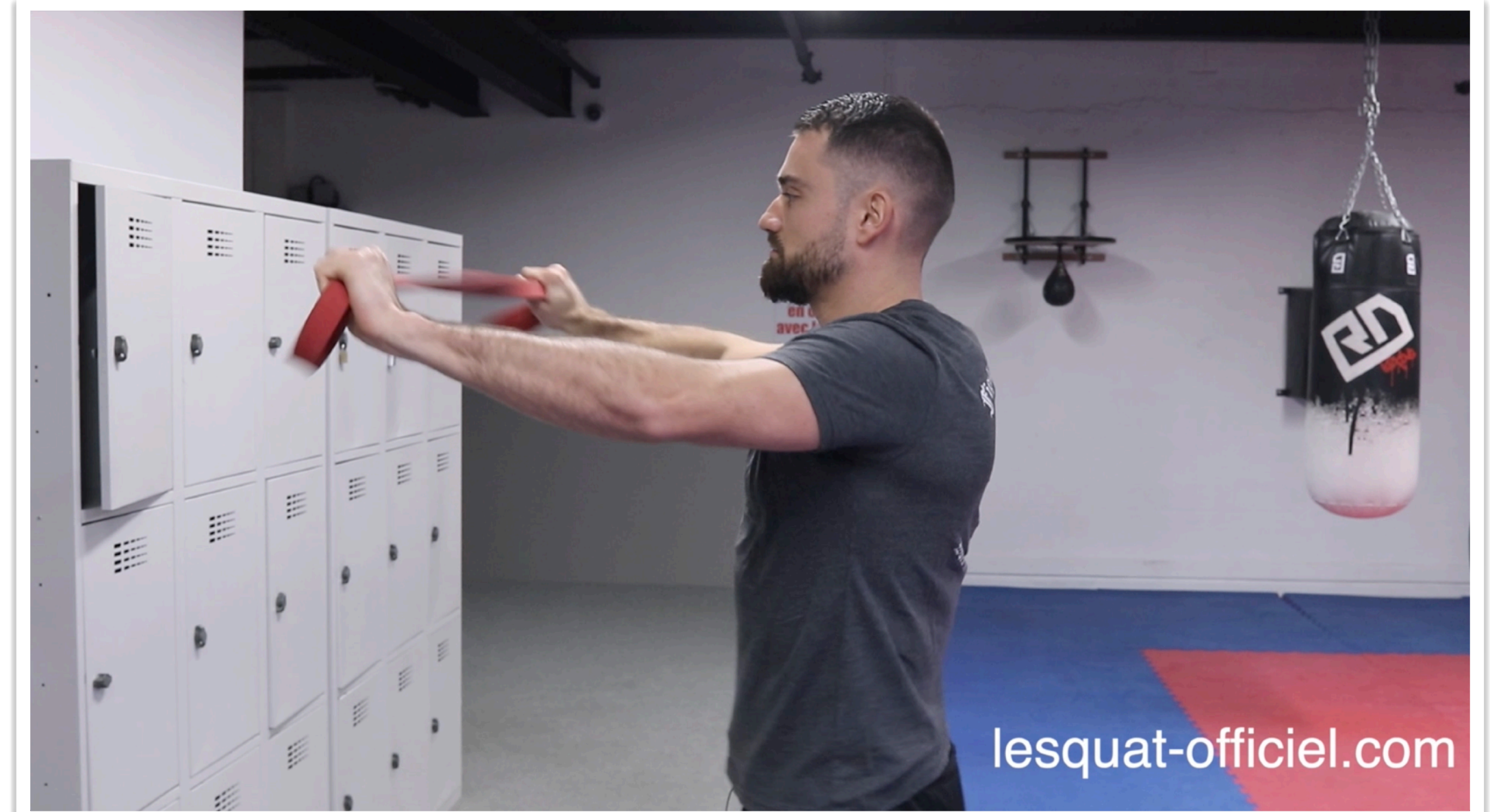




# EXERCICE 5

## ÉCARTÉ ÉLASTIQUE

20 sec de travail  
10 sec de repos  
**4 séries**





# EXERCICE 6

## TIRAGE HORIZONTAL

12 répétitions par bras  
**4 séries**

*1min de récup entre les séries*

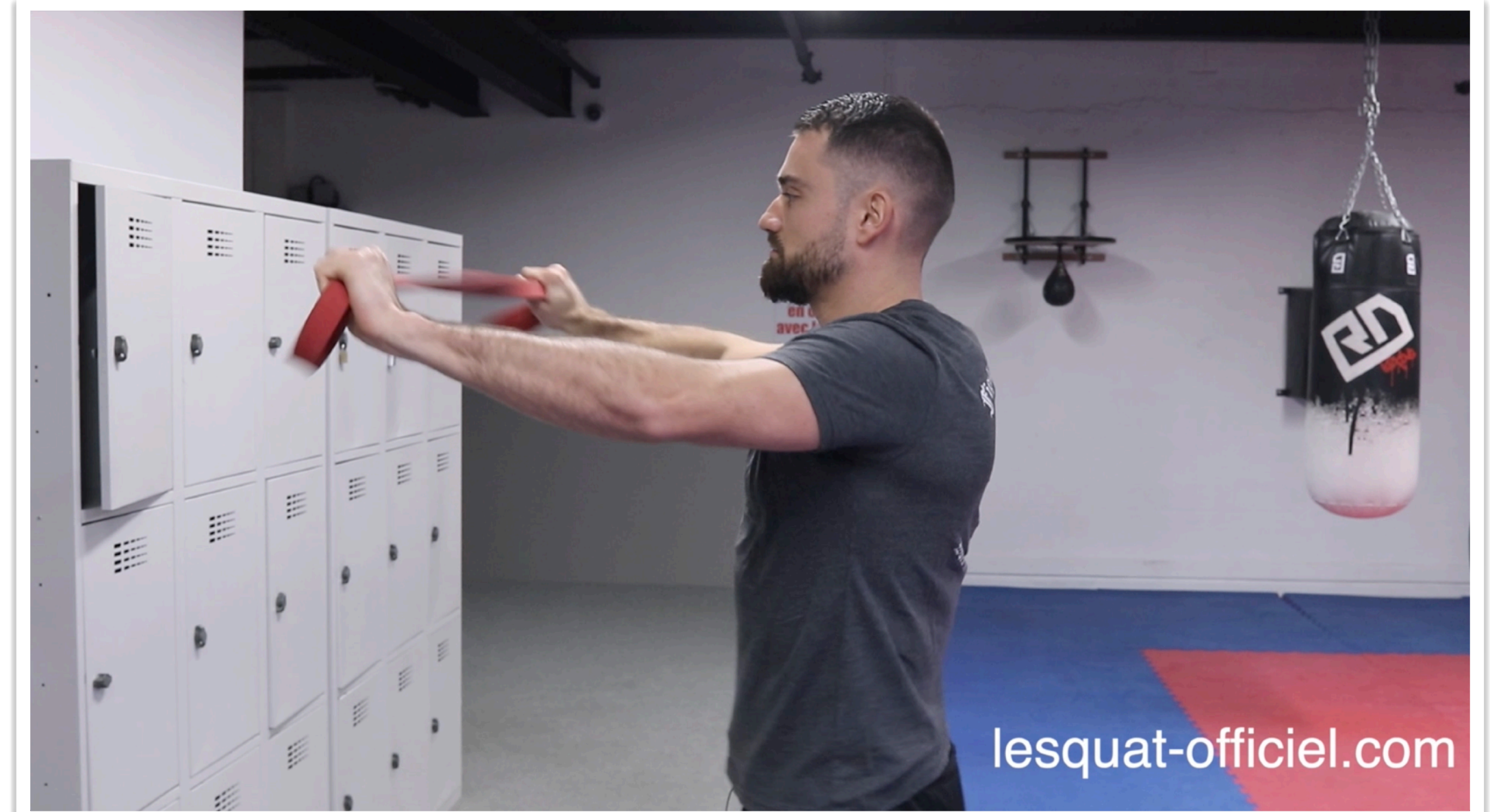




# EXERCICE 7

## ÉCARTÉ ÉLASTIQUE

20 sec de travail  
10 sec de repos  
**4 séries**





**BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE**





[LESQUAT-OFFICIEL.COM](http://LESQUAT-OFFICIEL.COM)