

FORCE

SÉANCE 4



ÉCHAUFFEMENT JET DE SERVIETTE

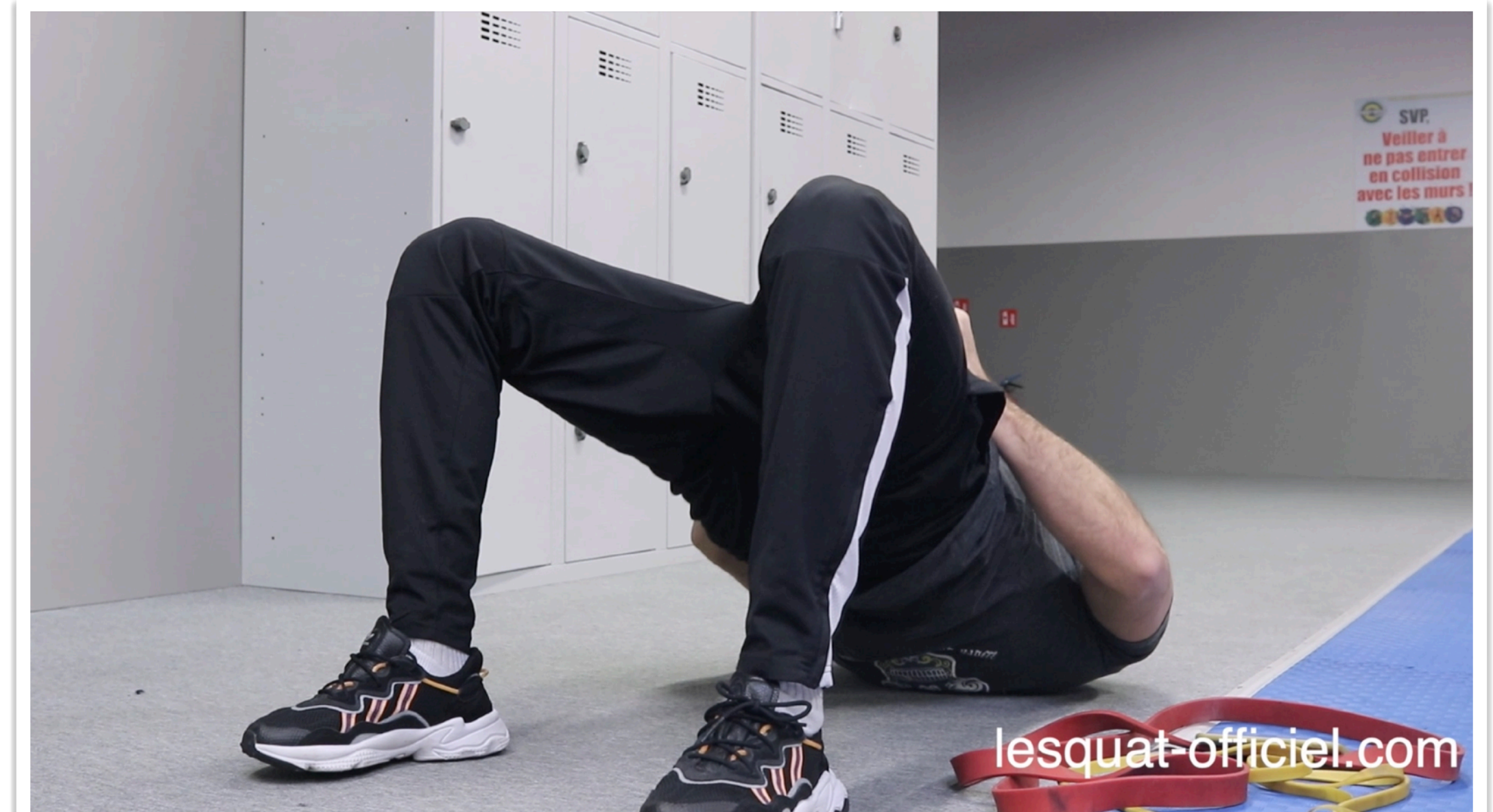
1min30



EXERCICE 1

HIP TRUST HALTÈRES

20 sec de travail
10 sec de repos
4 séries

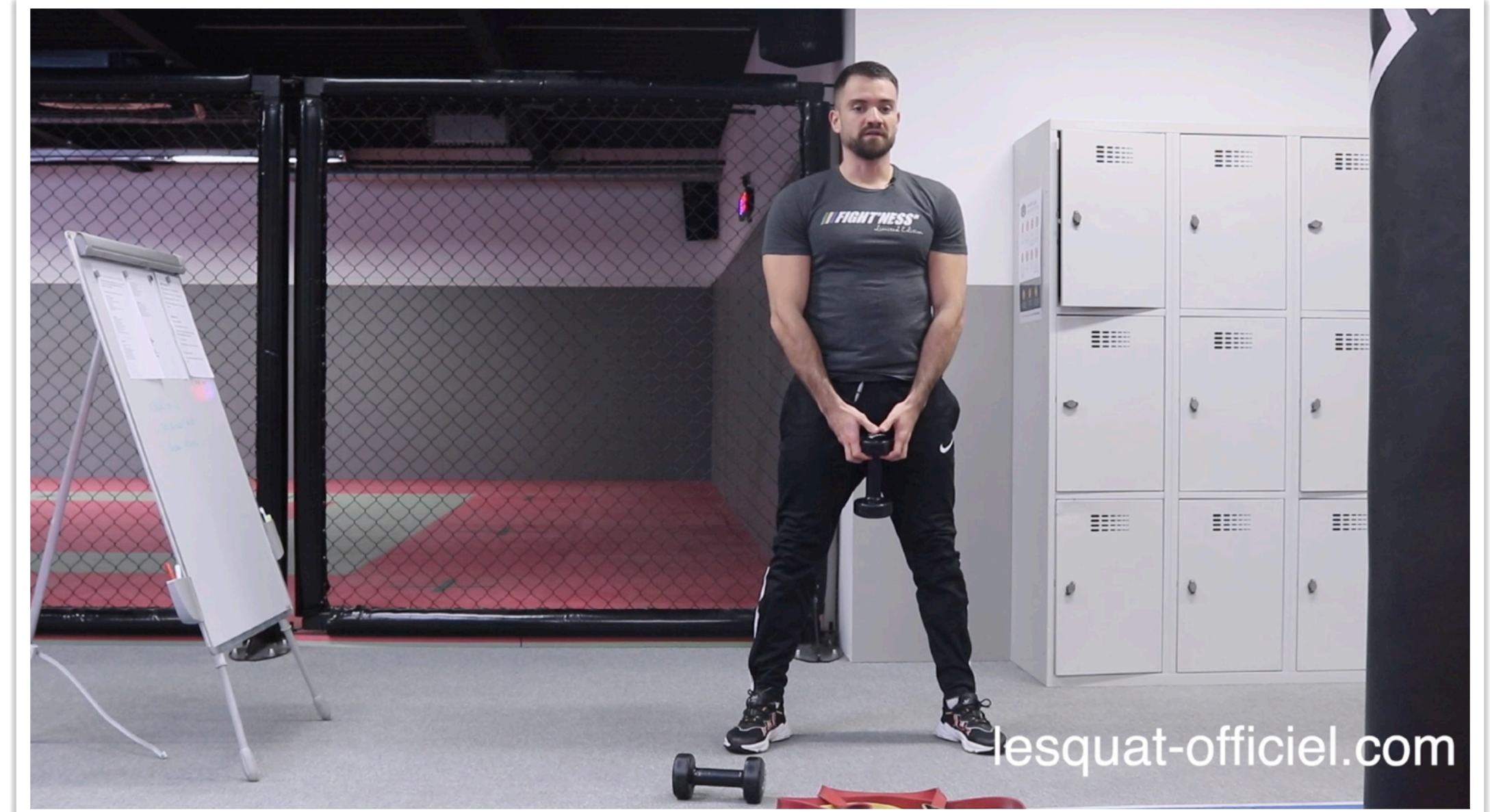


EXERCICE 2

SQUATS GOBELET

12 répétitions
4 séries

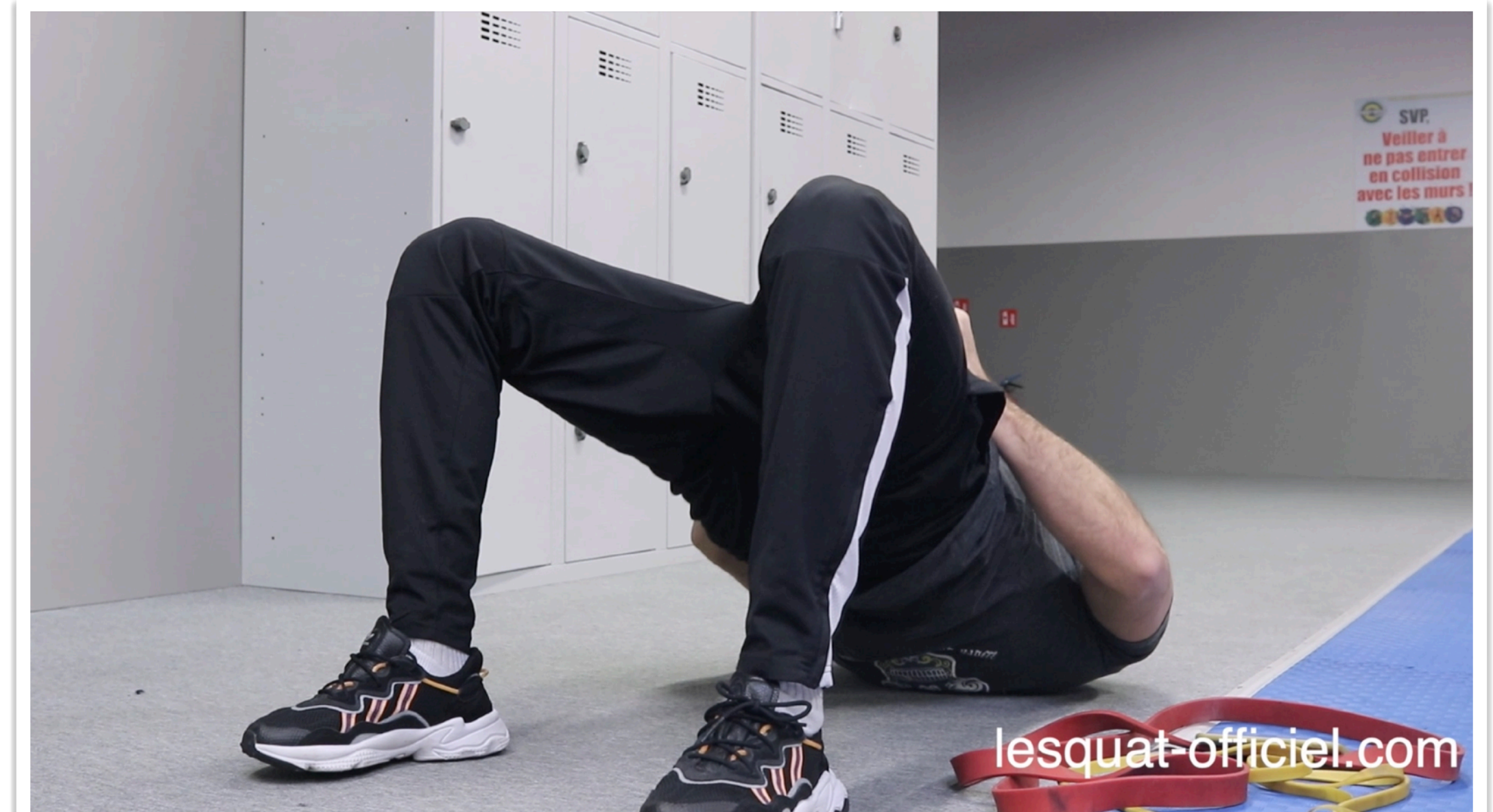
1min de récup entre les séries



EXERCICE 3

HIP TRUST HALTÈRES

20 sec de travail
10 sec de repos
4 séries



EXERCICE 4

SCORPION ATTACK

12 répétitions
4 séries

1min de récup entre les séries



EXERCICE 5

BICEPS CURL ISO

30 sec de travail
15 sec de repos
4 séries

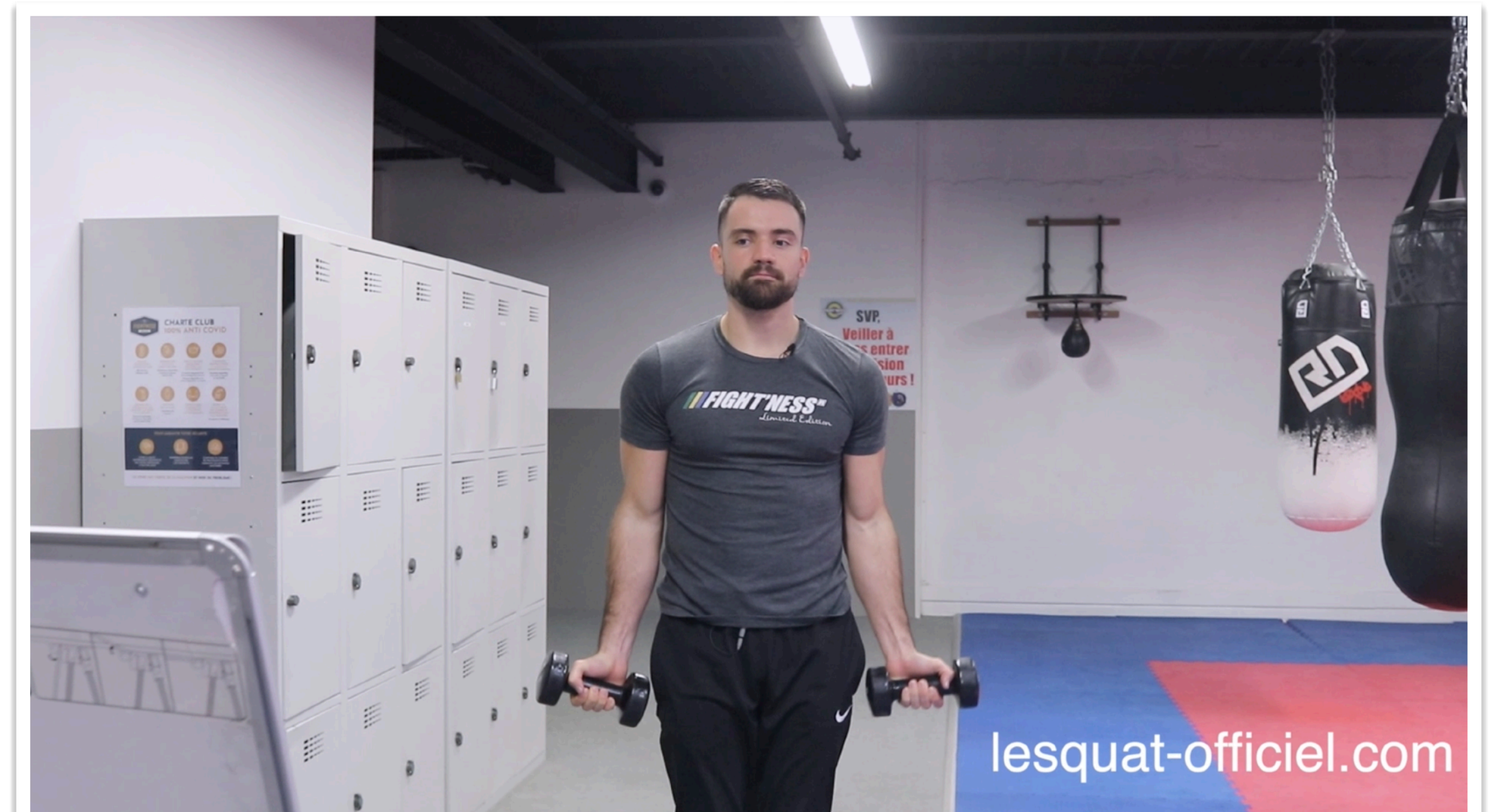


EXERCICE 6

BICEPS CURL

15 répétitions
4 séries

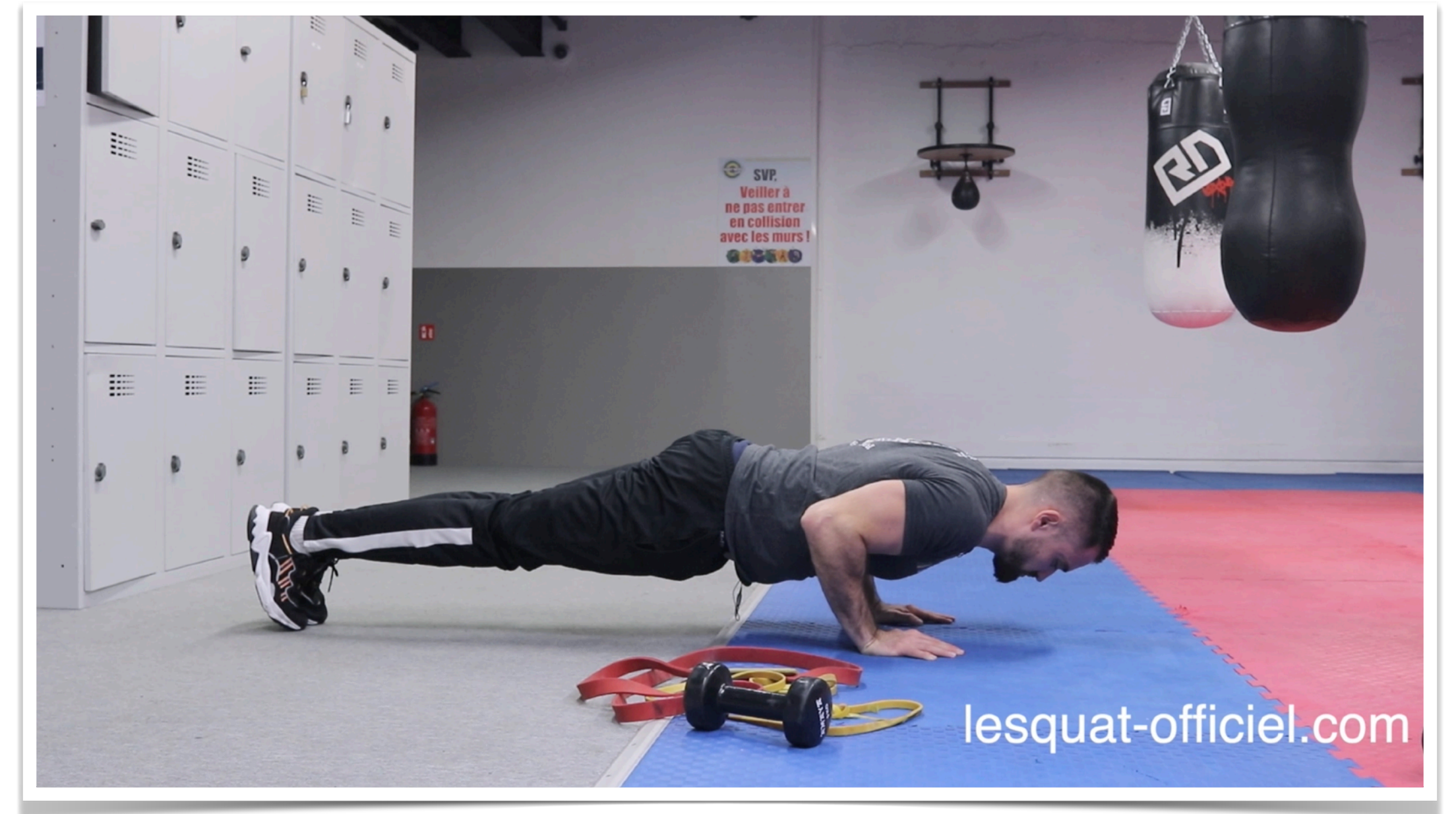
1min de récup entre les séries



EXERCICE 7

POMPES ISO

20 sec de travail
10 sec de repos
4 séries



EXERCICE 8

KICK BACK HALTÈRES

15 répétitions
4 séries

1min de récup entre les séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM