

DOS SOLIDE

SÉANCE 3



ÉCHAUFFEMENT POMPES TIGER LATÉRALES

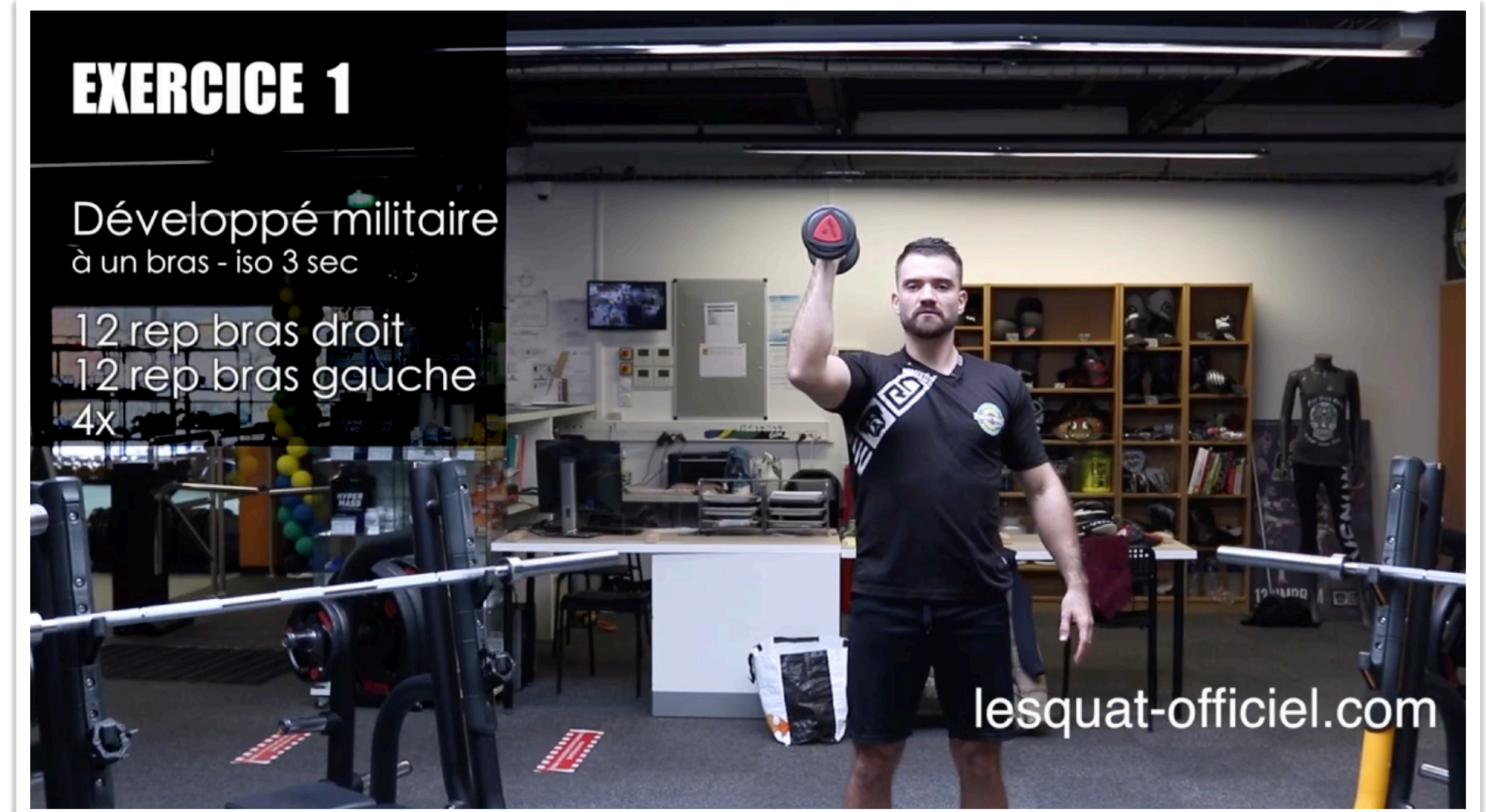
20 sec de travail
10 sec de repos
4x



EXERCICE 1

DÉVELOPPÉ MILITAIRE À UN BRAS (*ISO 3 SEC*)

12 répétitions par bras
4 séries



EXERCICE 2

OISEAUX HALTÈRE

(ISO 3 SEC)

12 répétitions
4 séries

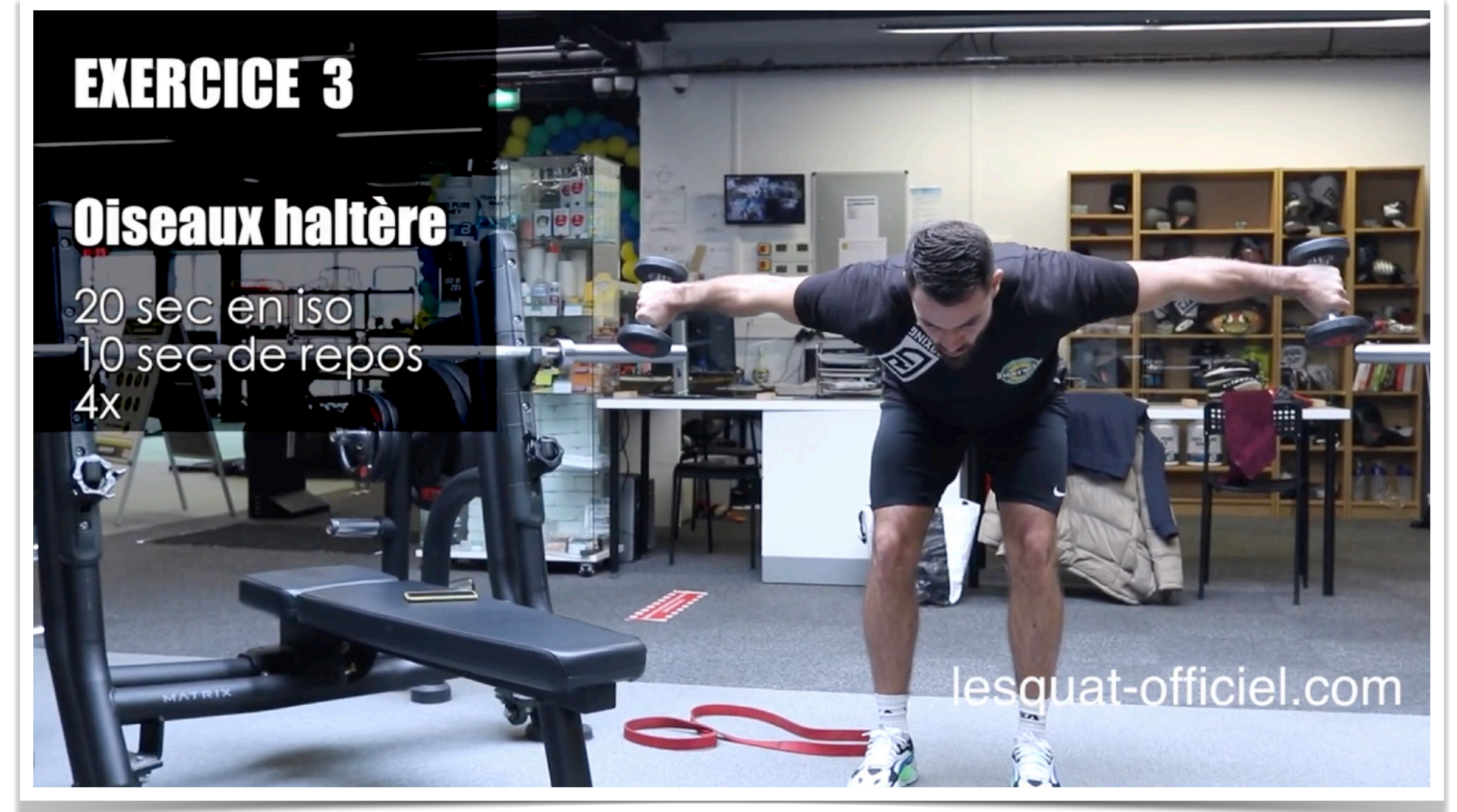


EXERCICE 3

OISEAUX HALTÈRE

(ISO 20/10)

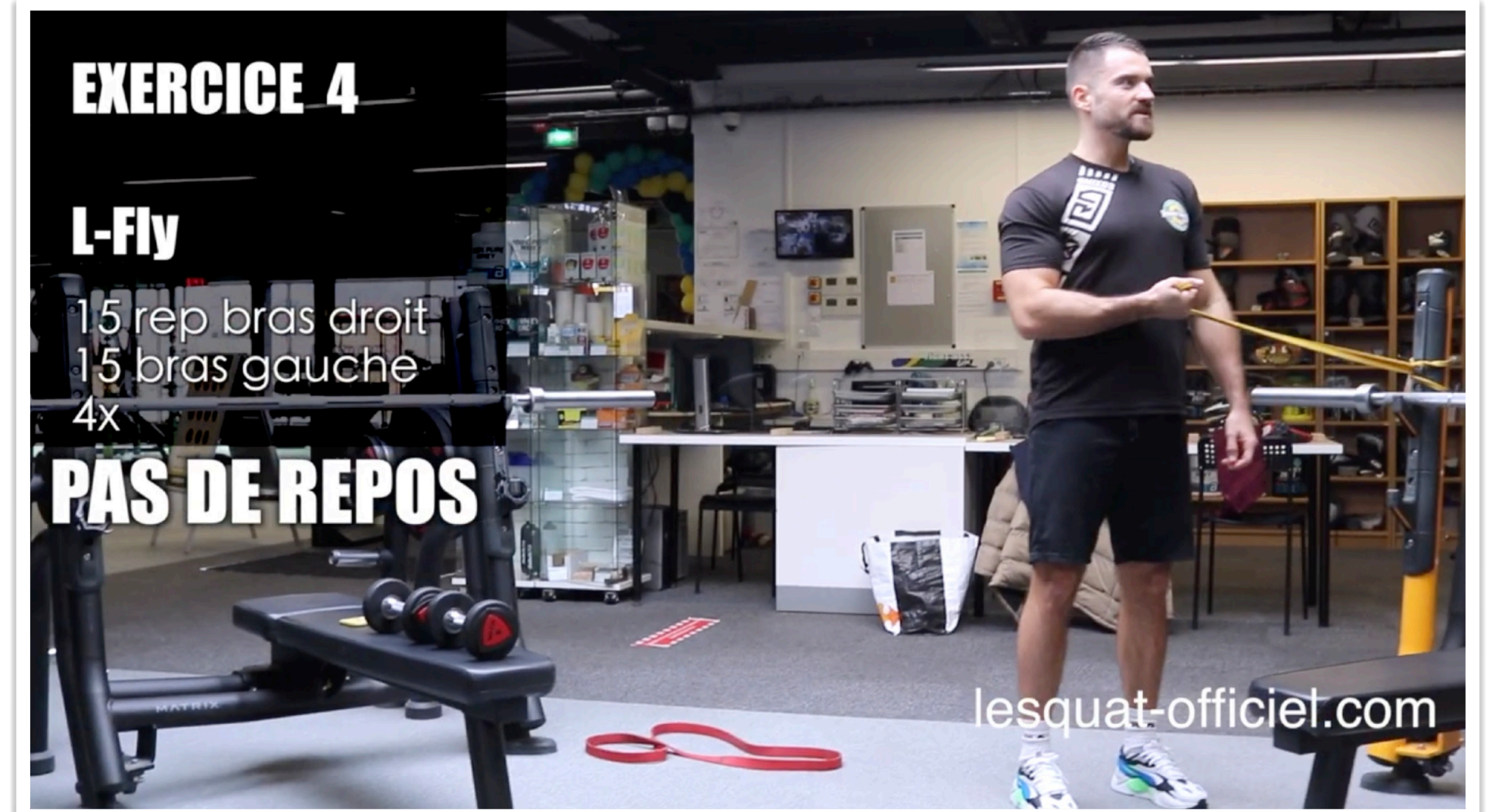
12 sec en iso
10 sec de repos
4 séries



EXERCICE 4

L-FLY

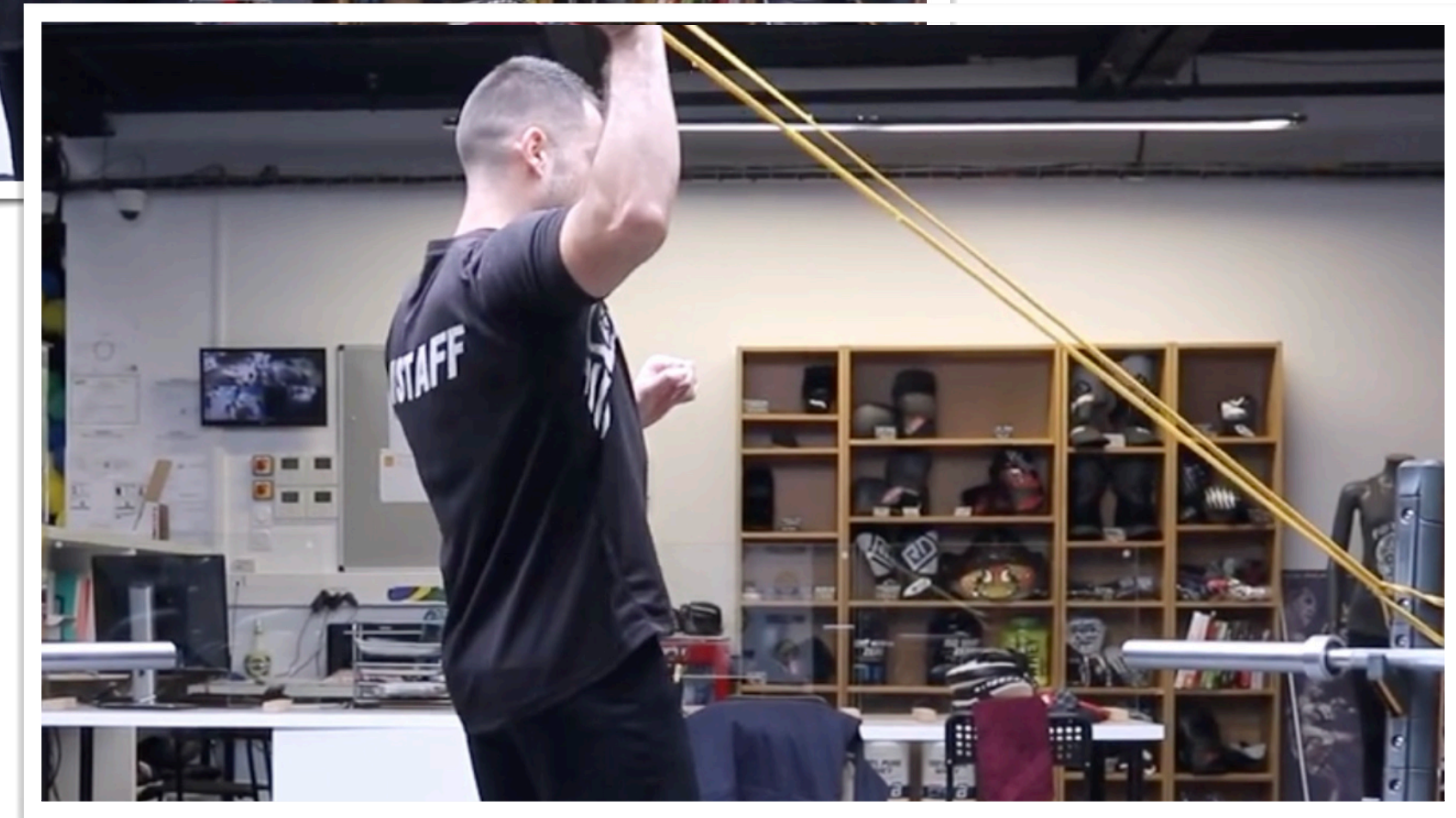
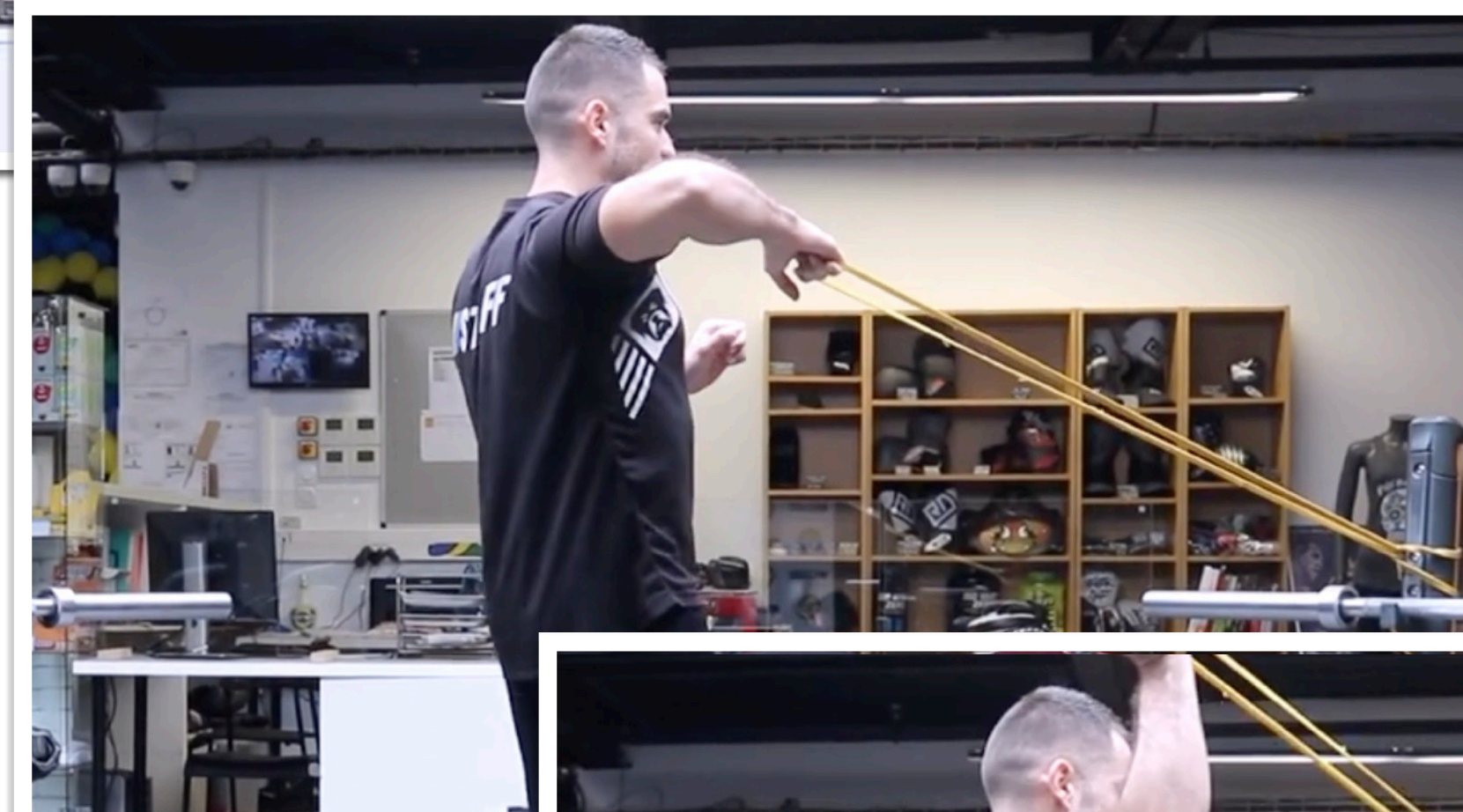
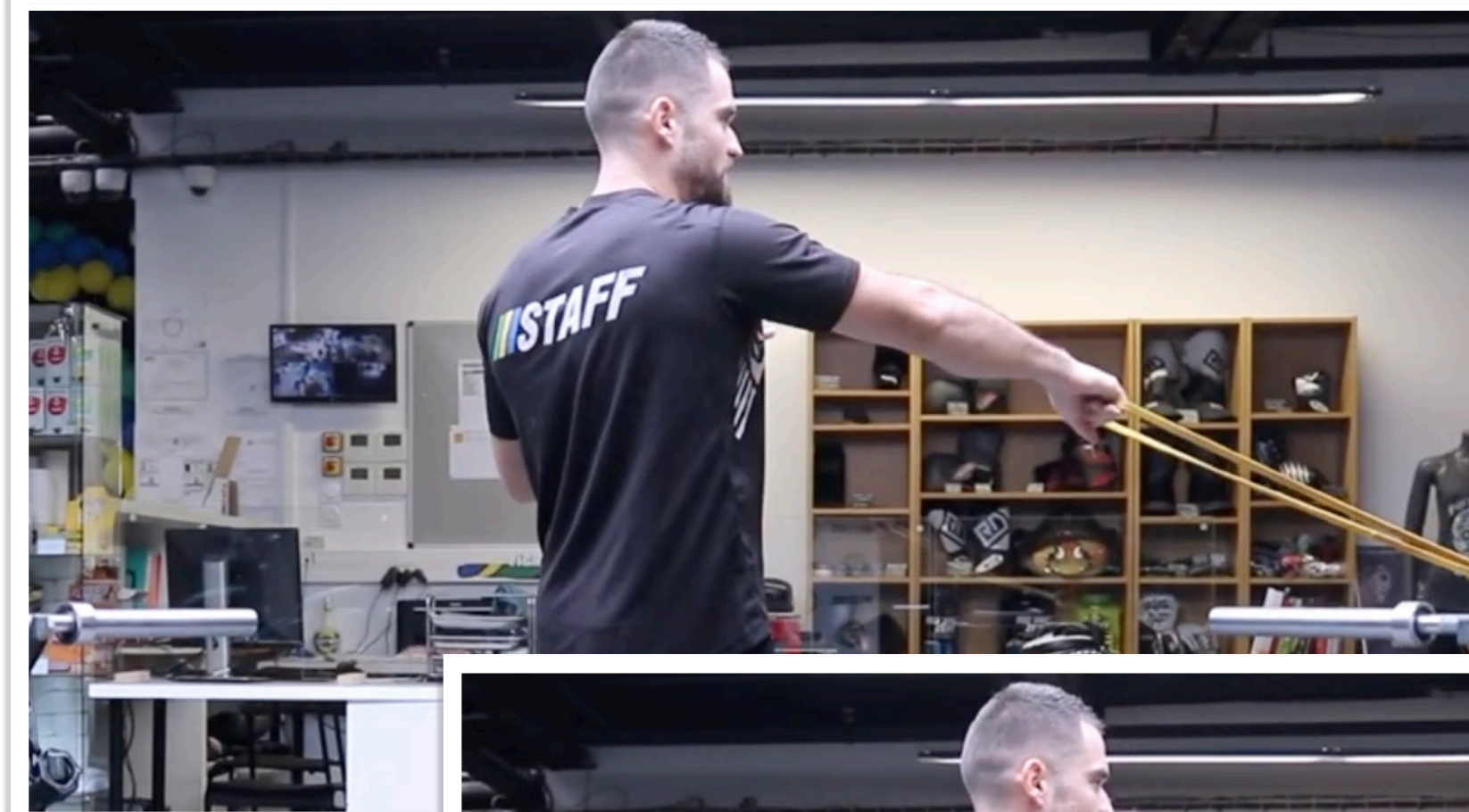
15 répétitions par bras
4 séries
PAS DE REPOS



EXERCICE 5

TIRAGE + ROTATION CUBAINE

45 sec bras droit
45 sec bras gauche
4 séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM