

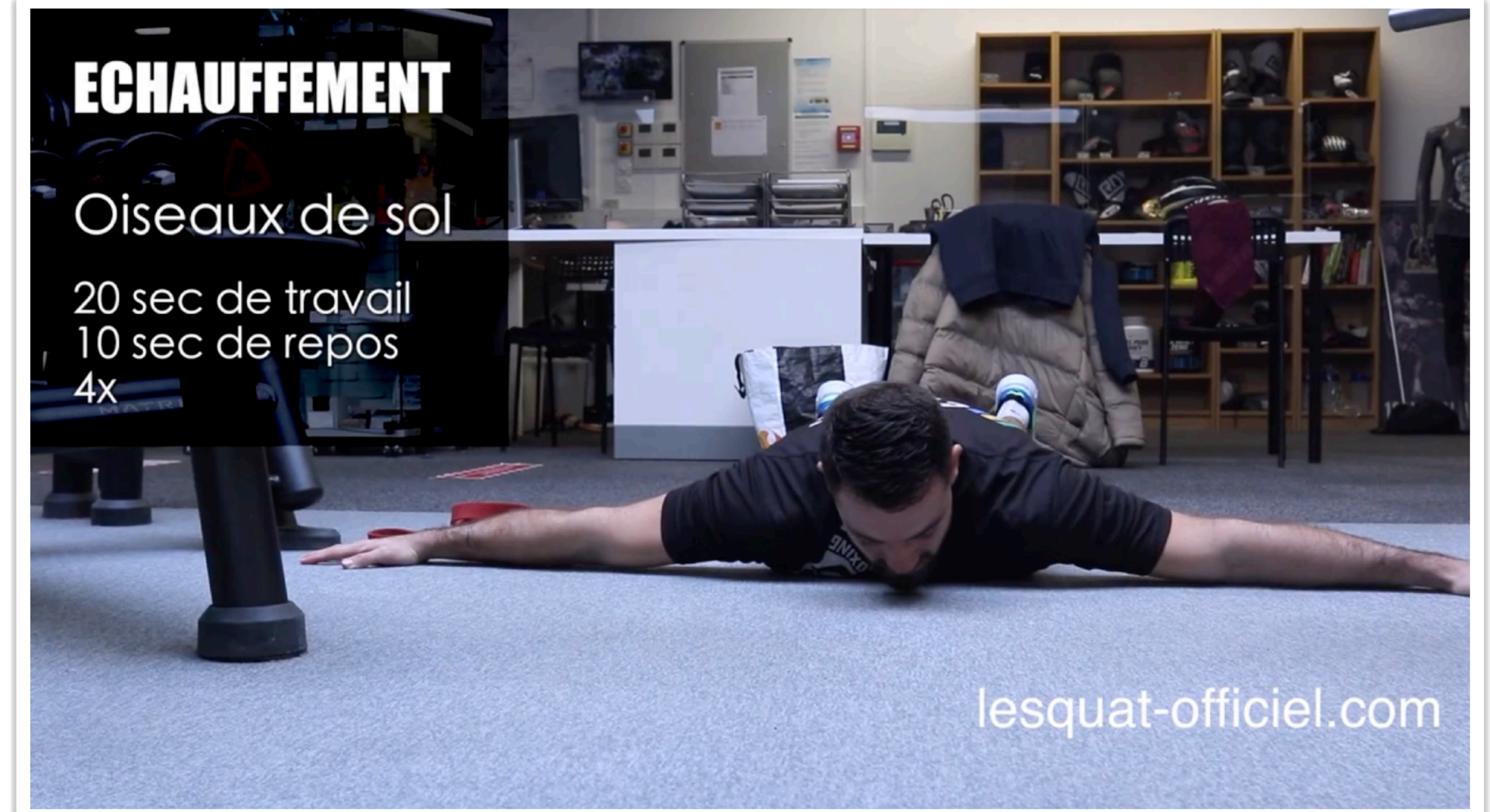
DOS SOLIDE

SÉANCE 4



ÉCHAUFFEMENT OISEAUX DE SOL

20 sec de travail
10 sec de repos
4x



EXERCICE 1

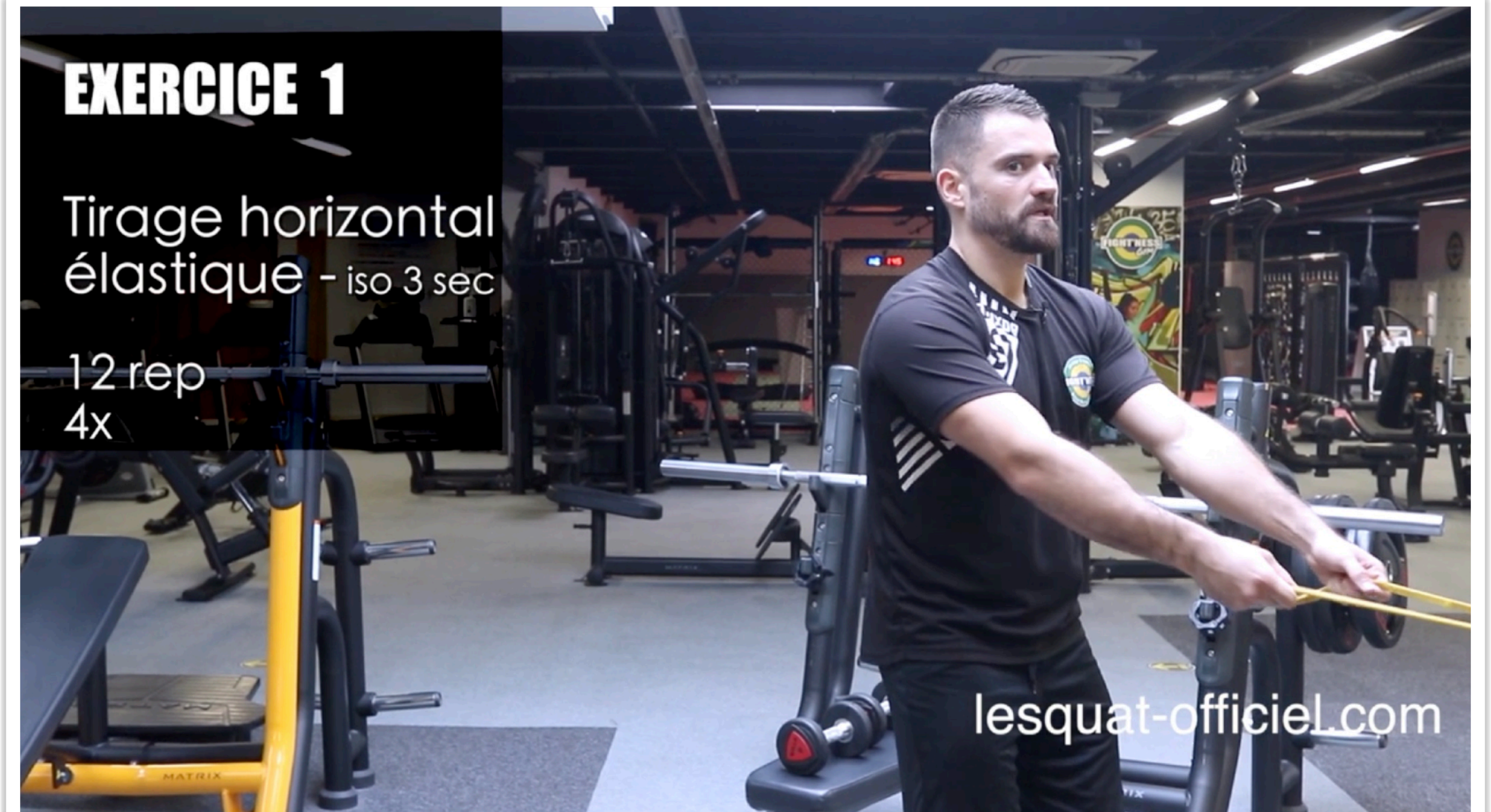
TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE (*ISO 3 SEC*)

12 répétitions par bras
4 séries

EXERCICE 1

Tirage horizontal
élastique - iso 3 sec

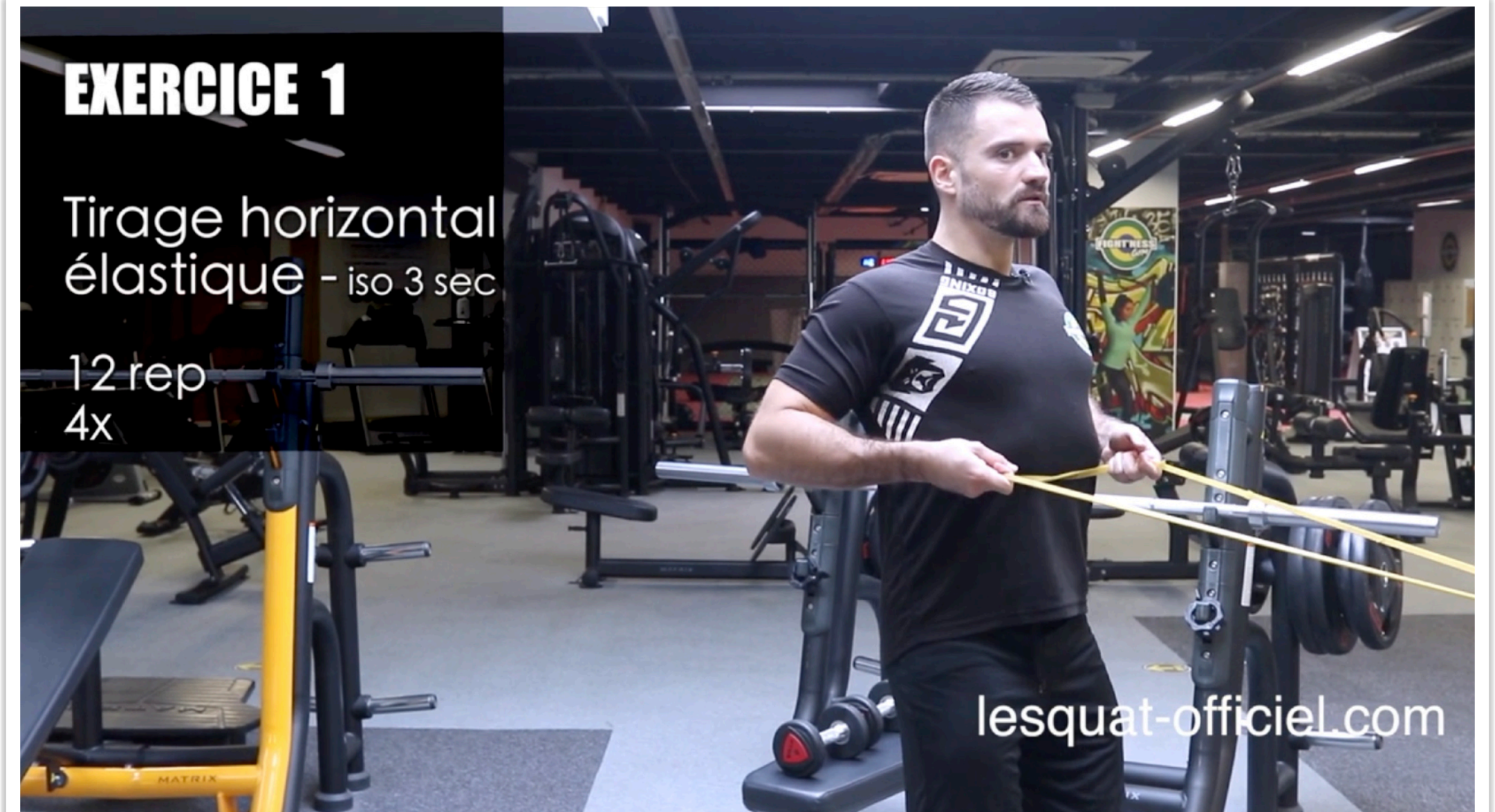
12 rep
4x



EXERCICE 1

Tirage horizontal
élastique - iso 3 sec

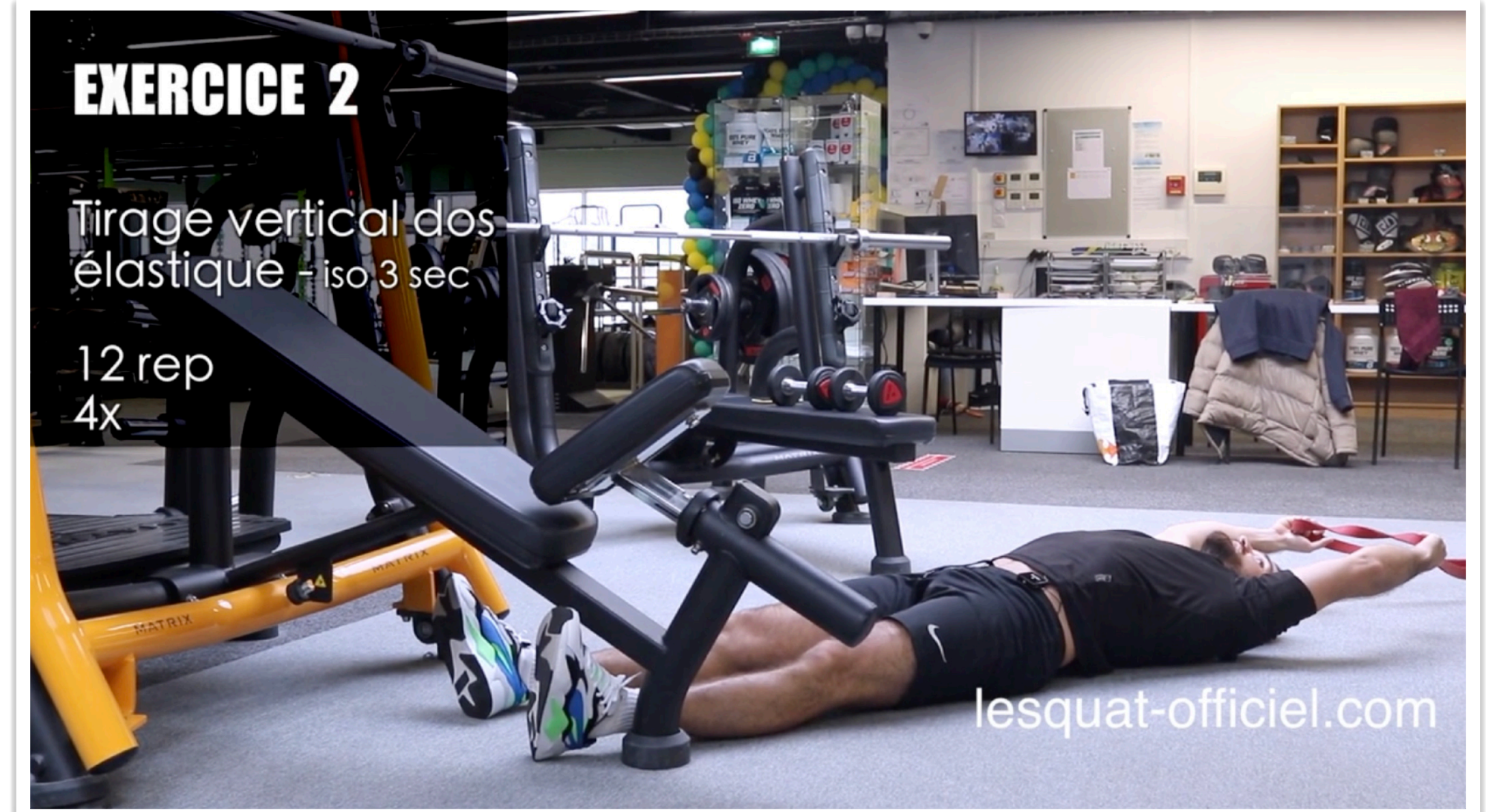
12 rep
4x



EXERCICE 2

TIRAGE VERTICAL DOS ÉLASTIQUE (*ISO 3 SEC*)

12 répétitions
4 séries



EXERCICE 3

DOUBLE ROWING HALTÈRE (*ISO 3 SEC*)

12 répétitions
4 séries



EXERCICE 4

TIRAGE POITRINE HALTÈRE (*ISO 3 SEC*)

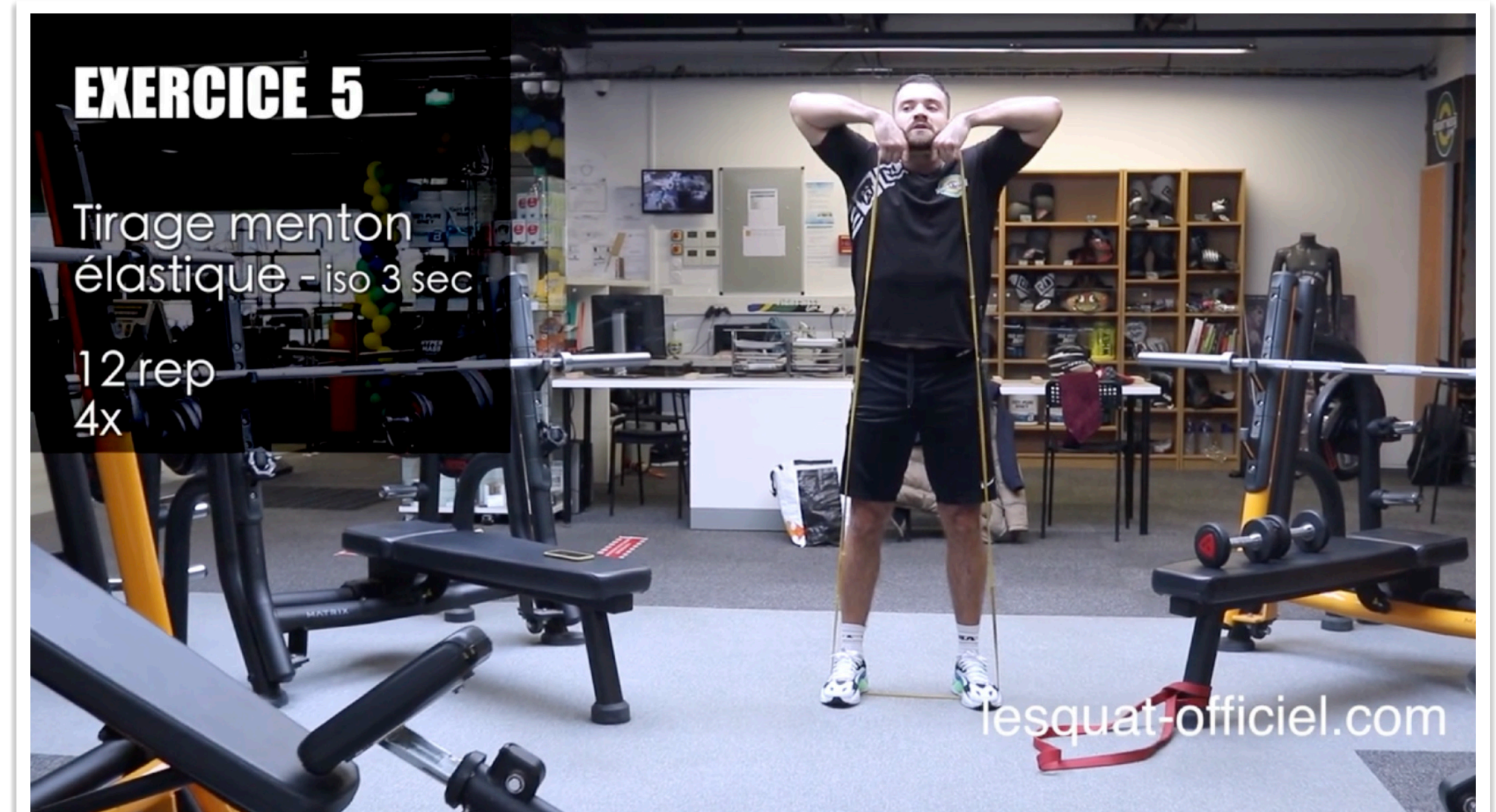
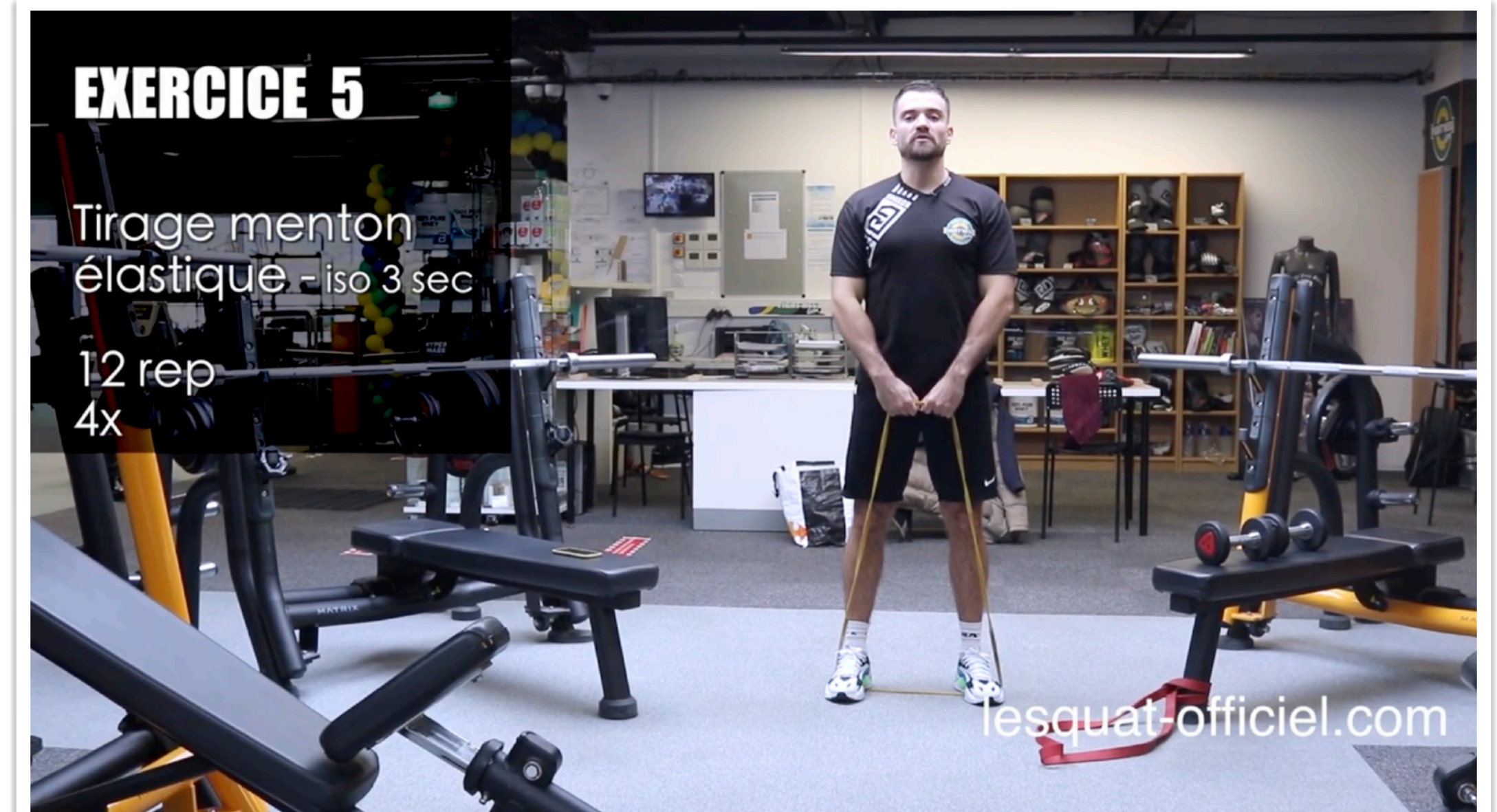
12 répétitions
4 séries



EXERCICE 5

TIRAGE MENTON ÉLASTIQUE (*ISO 3 SEC*)

12 répétitions
4 séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM