

ENDURANCE MUSCULAIRE

SÉANCE 1



ÉCHAUFFEMENT PLANCHE

45 sec de travail
15 sec de repos
2x



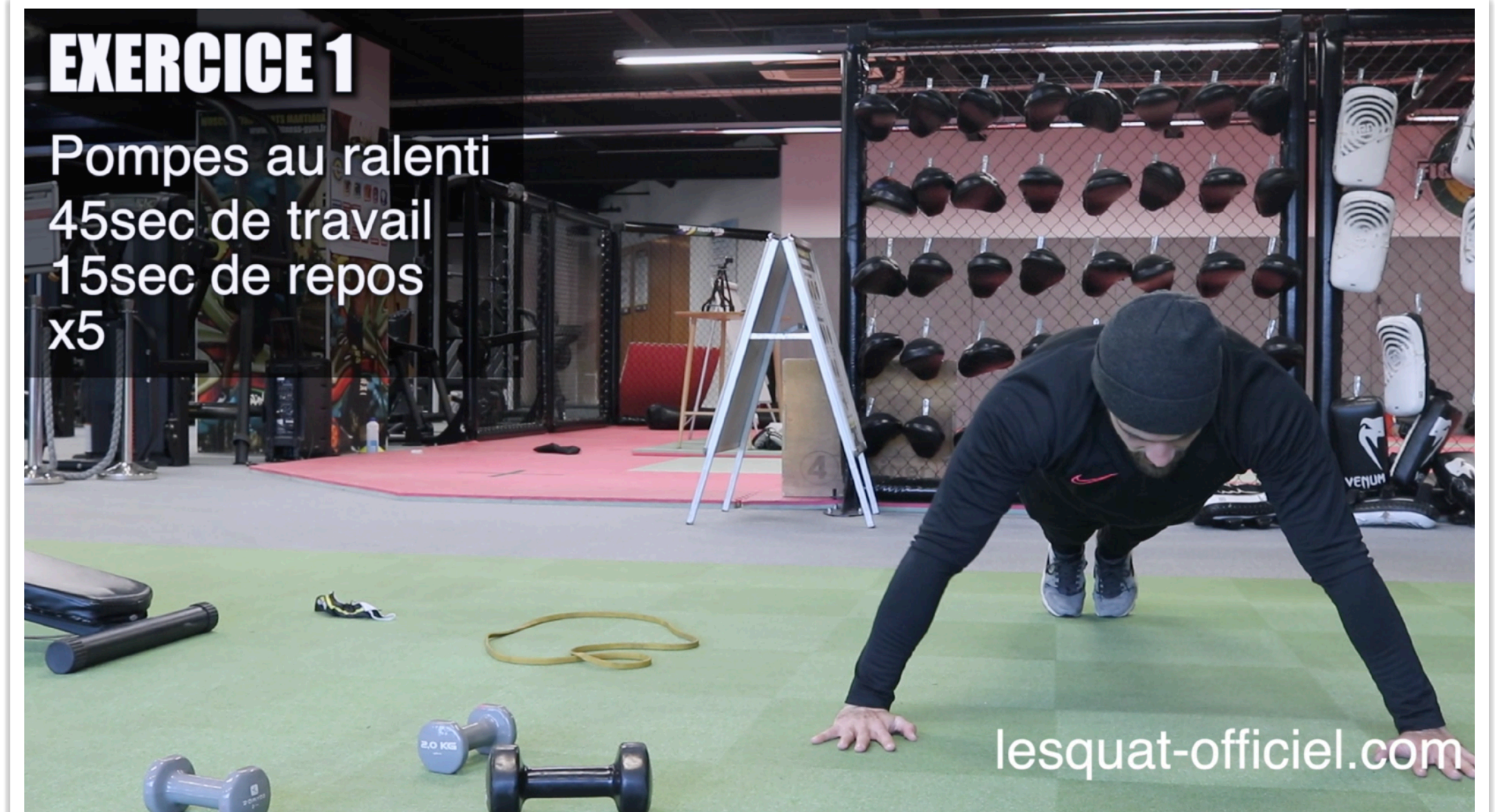
EXERCICE 1

POMPES AU RALENTI

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

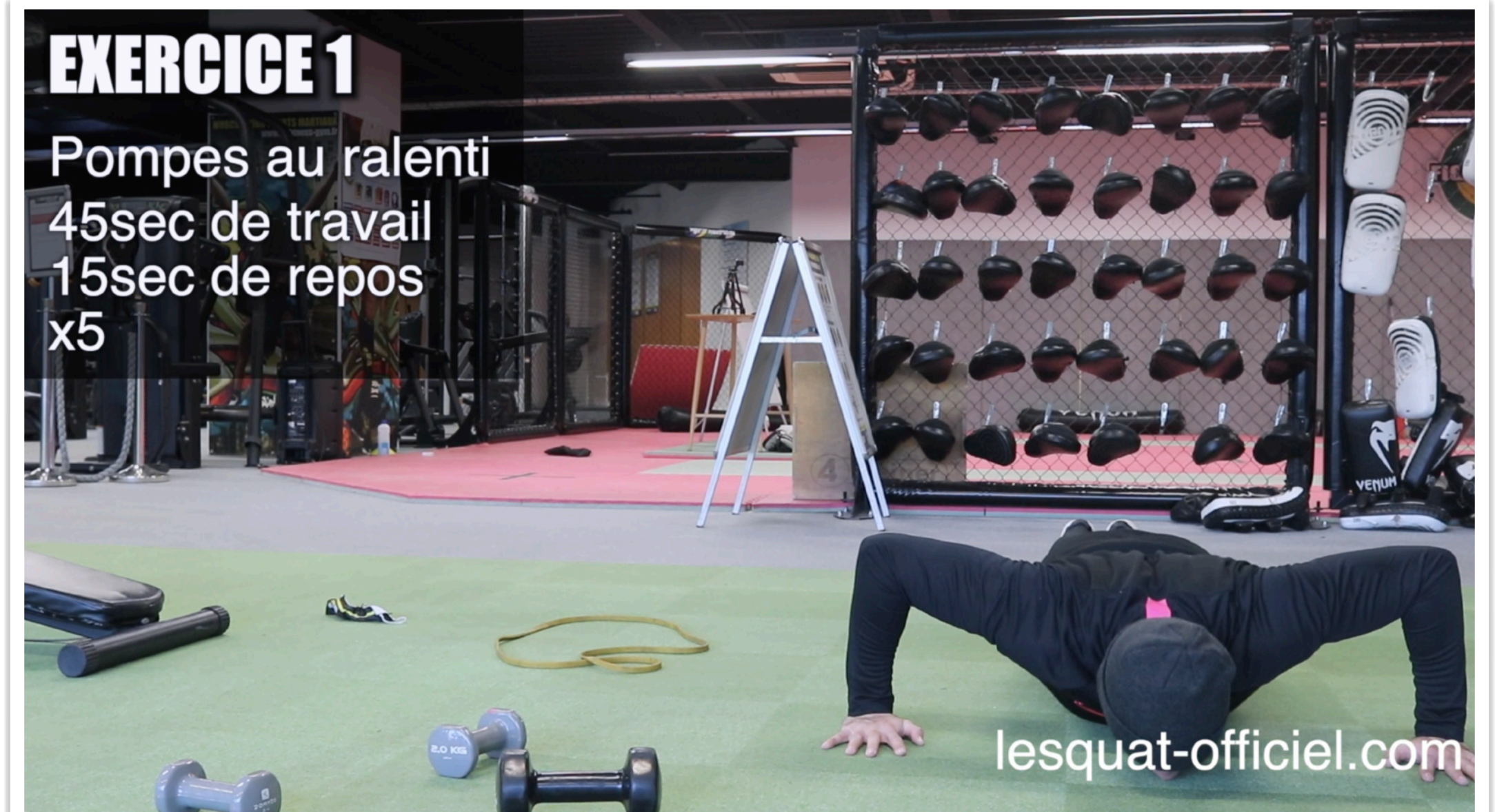
EXERCICE 1

Pompes au ralenti
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 1

Pompes au ralenti
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 2

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 2

Développé
couché au sol
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 2

Développé
couché au sol
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 3

GAINAGE ARAIGNÉE

45 sec de travail
15 sec de repos
5x



EXERCICE 4

EXTENSION TRICEPS

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 4

Extension triceps
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 4

Extension triceps
45sec de travail
15sec de repos
x5



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM