

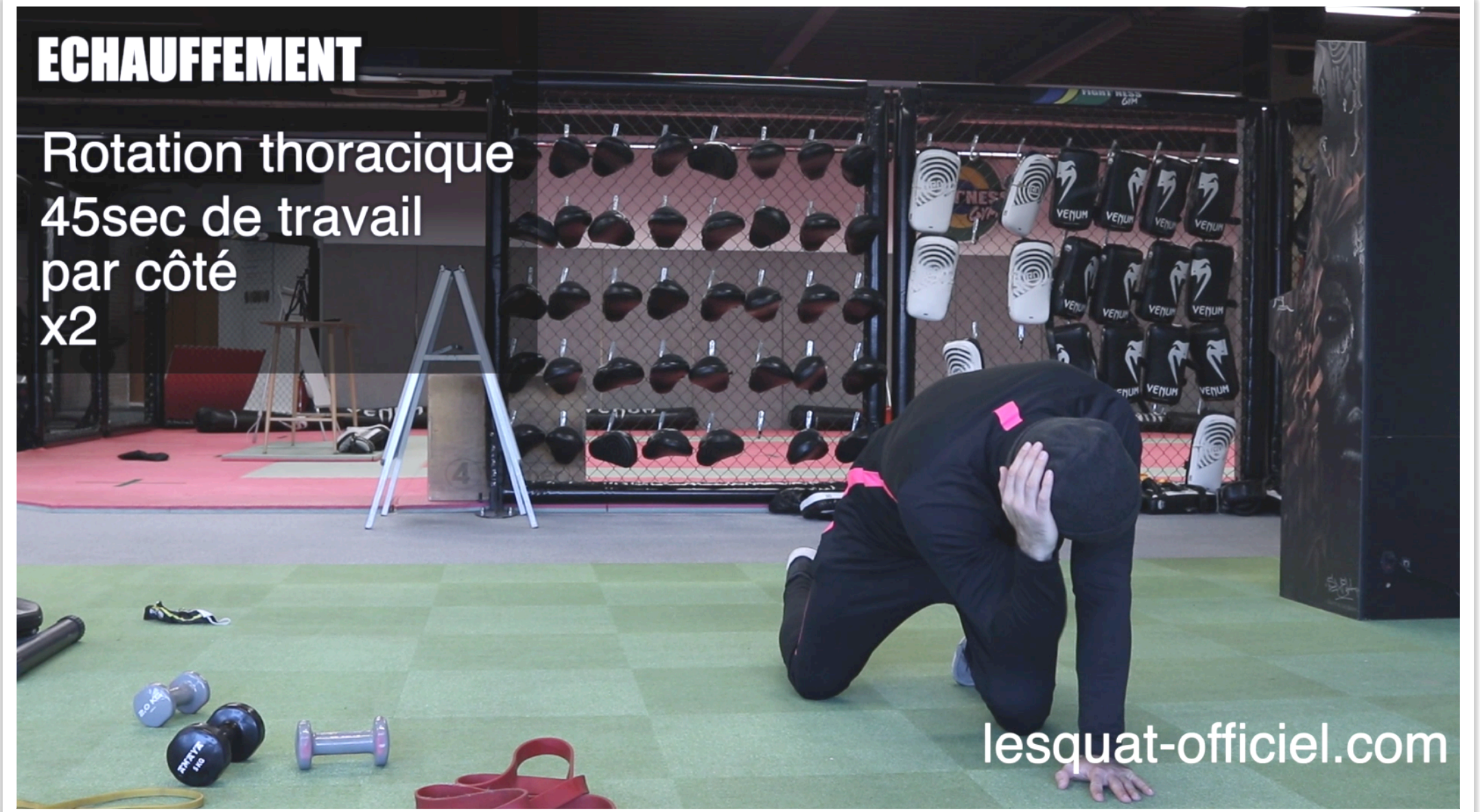
ENDURANCE MUSCULAIRE

SÉANCE 4



ÉCHAUFFEMENT ROTATION THORACIQUE

45 sec de travail par côté
2x



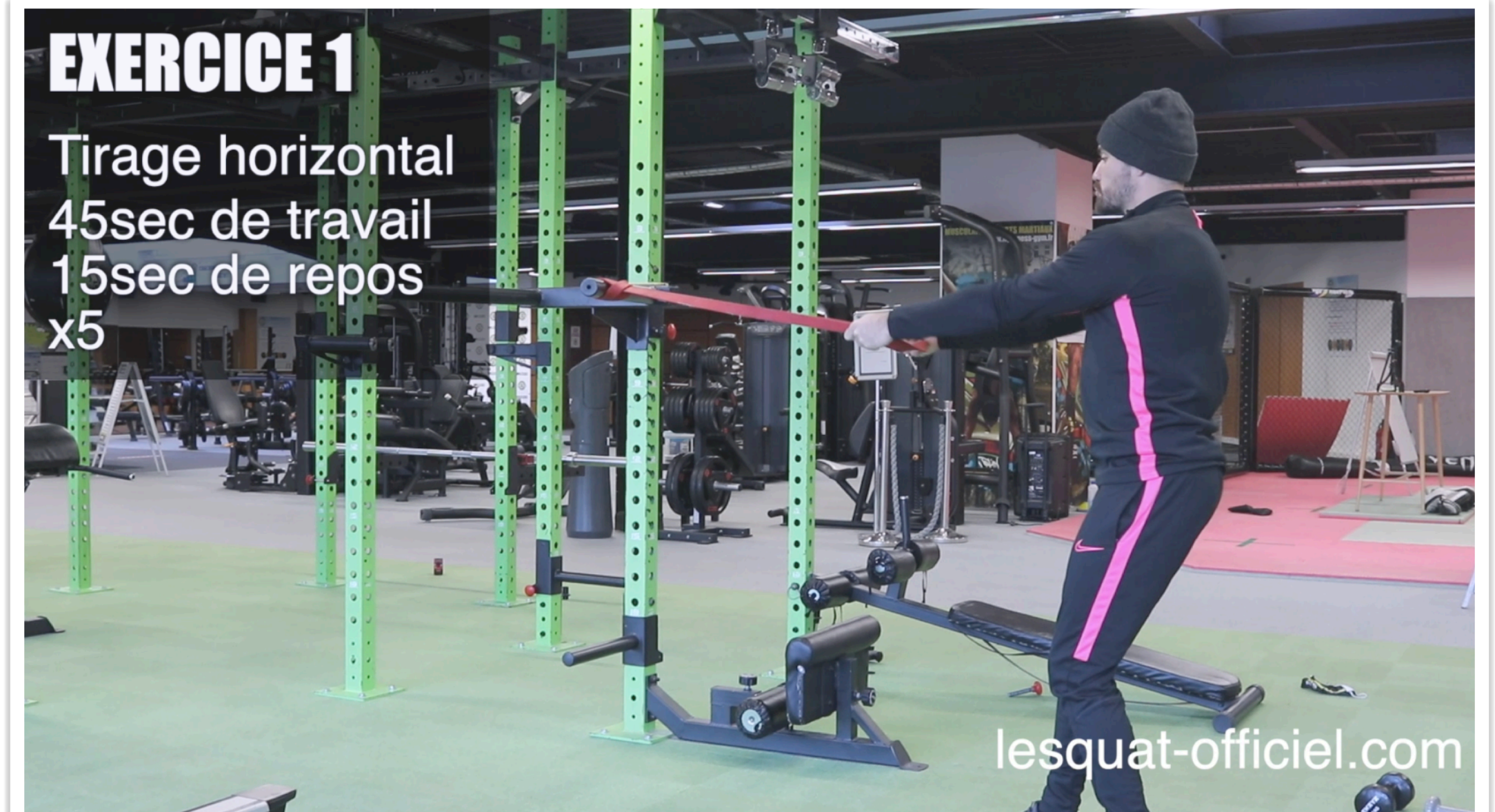
EXERCICE 1

TIRAGE HORIZONTAL

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

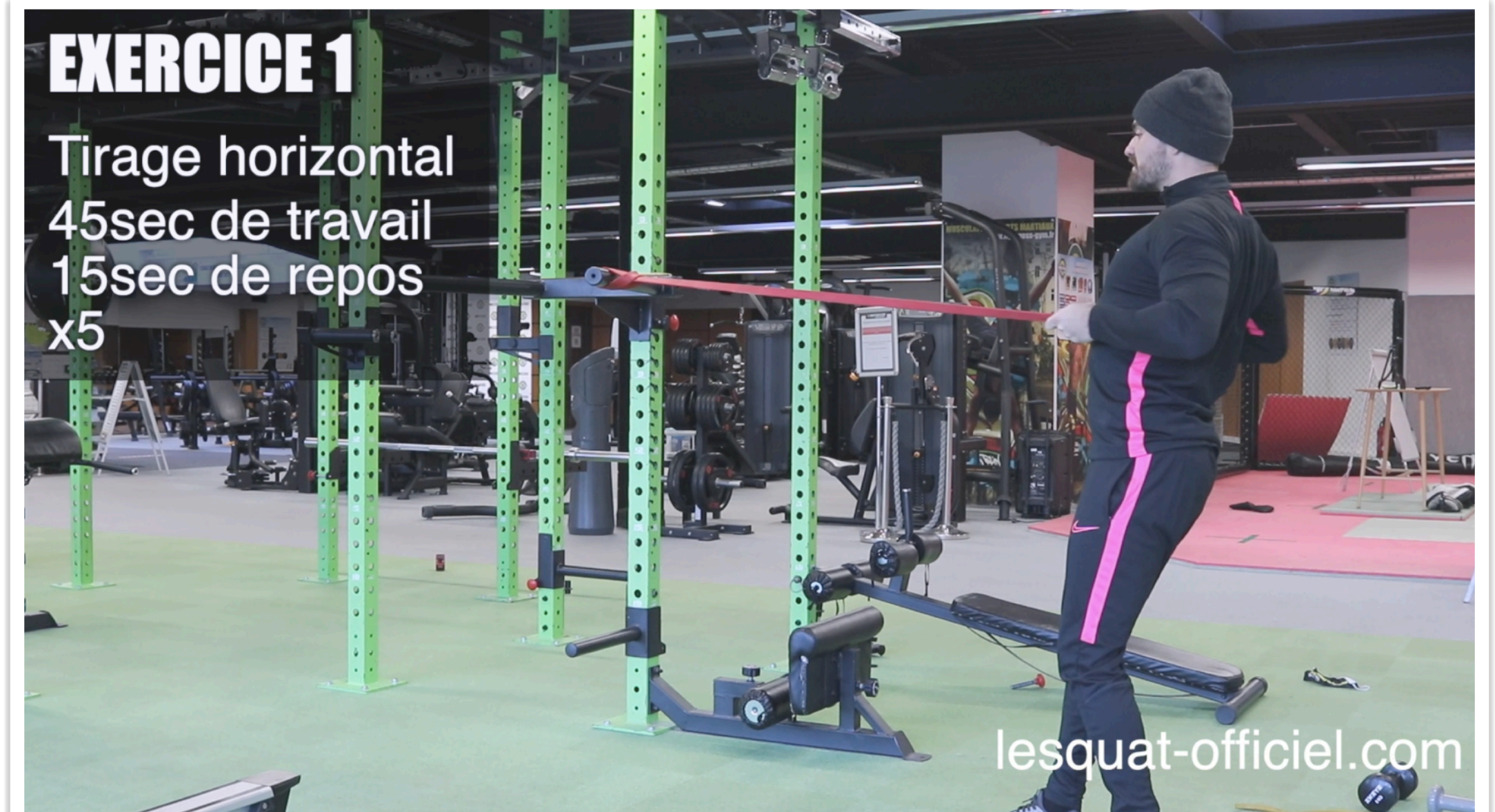
EXERCICE 1

Tirage horizontal
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 1

Tirage horizontal
45sec de travail
15sec de repos
x5



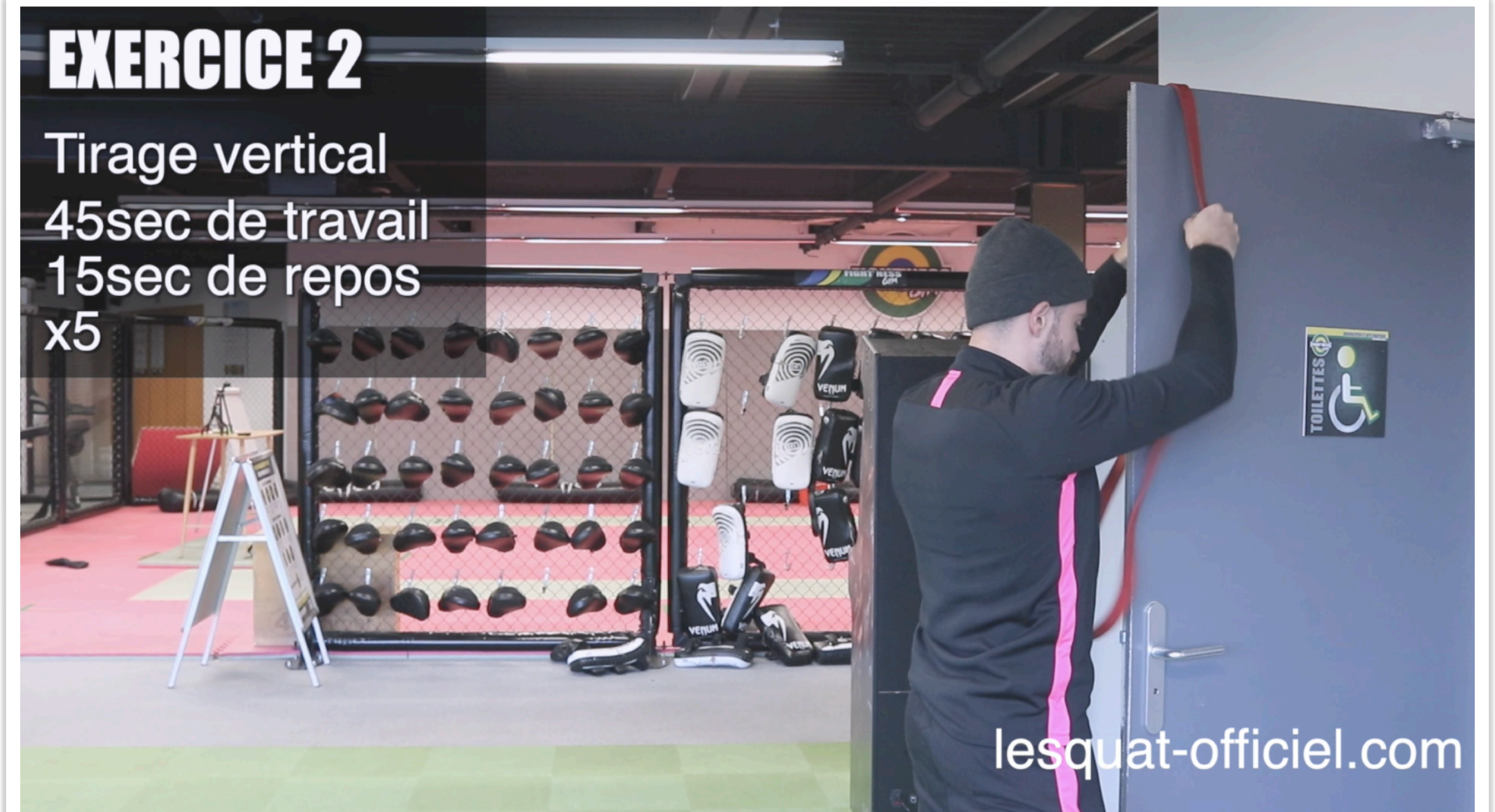
EXERCICE 2

TIRAGE VERTICAL

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 2

Tirage vertical
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 2

Tirage vertical
45sec de travail
15sec de repos
x5



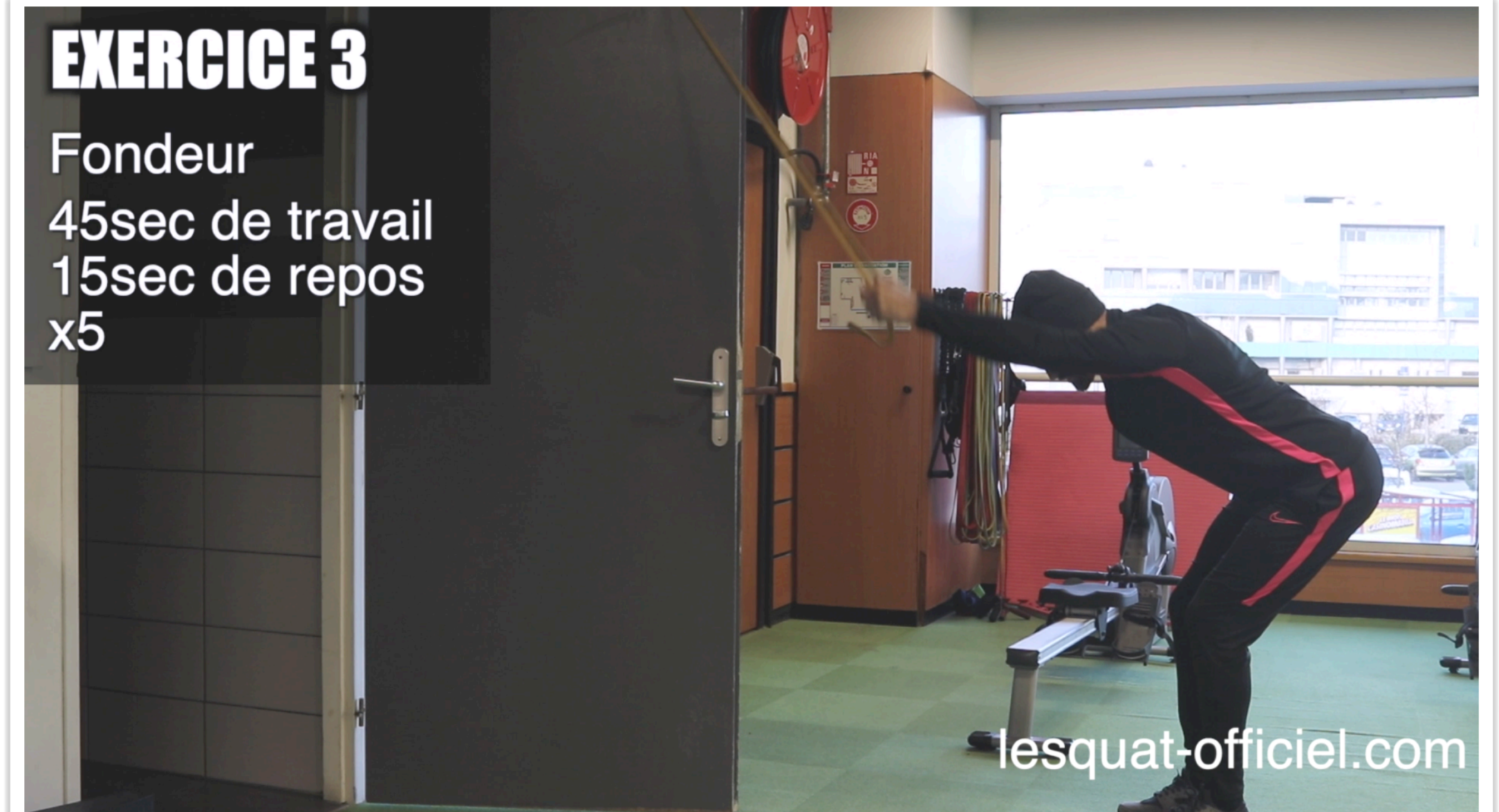
EXERCICE 3

FONDEUR

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 3

Fondeur
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 3

Fondeur
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 4

FACE PULL ASSIS

45 sec de travail
15 sec de repos
5x

EXERCICE 4

Face Pull assis
45sec de travail
15sec de repos
x5



EXERCICE 4

Face Pull assis
45sec de travail
15sec de repos
x5



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM