

CUISSES PUISSANTES

SÉANCE 2



ÉCHAUFFEMENT MONTÉE CORDE

45 sec de travail
15 sec de repos
x4



EXERCICE 1

BRAS G : DÉVELOPPÉ
MILITAIRE ISO
BRAS D : ÉLÉVATION
LATÉRALE

10 reps

4 séries

1min30 de récup entre les séries



EXERCICE 2

TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE

70 reps



EXERCICE 3

**BRAS D : DÉVELOPPÉ
MILITAIRE ISO**

**BRAS G : ÉLÉVATION
LATÉRALE**

10 reps

4 séries

1min30 de récup entre les séries



EXERCICE 4

TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE

70 reps



EXERCICE 5

TIRAGE MENTON ÉLASTIQUE ISO 2 SEC

15 reps
4 séries

1min30 de récup entre les séries



EXERCICE 6

TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE

70 reps



EXERCICE 7

LE POIRIER

15 sec de travail
15 sec de repos
8 séries



BRAVO SI VOUS ÊTES ENCORE EN VIE



LESQUAT-OFFICIEL.COM