

RÉCUPÉRATION ÉTIREMENTS

ÉCHAUFFEMENT

17. ABDOMINAUX LATÉRAUX :
15 répétitions de chaque côté

16. ISCHIOS :
40 répétitions
10 kg

15. ABDOMINAUX :
20 répétitions de chaque côté
2,5 kg aux chevilles

14. TIRADES HORIZONTALES :
50 répétitions
30 kg

13. DORSAUX :
30 répétitions
poids de 5 à 10 kg

12. TIRADES ROWING :
40 répétitions
poids des test + 2,5 kg

11. ABDOMINAUX :
30 répétitions

10. ÉPAULE AVEC POIDS :
30 répétitions
8 kg par main

9. SPINAUX :
30 répétitions
2,5 kg par main

8. BONDS :
50 répétitions pieds joints,
fléxion/extension complètes

7. PECTORAUX :
30 répétitions
5 kg par main

1. TIRADES ROWING :
80 répétitions
poids des tests

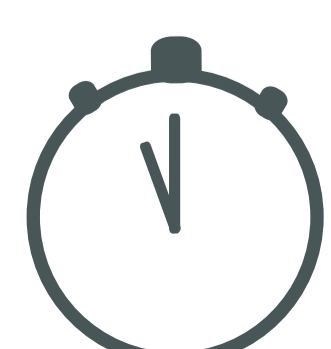
2. SQUAT :
40 répétitions
poids de test 40 kg

3. SPINAUX :
30 répétitions
2 x 1,5 kg aux chevilles

4. DÉVELOPPÉ-COUCHÉ :
40 répétitions
30 kg

5. ÉPAULE AVEC BARRE :
30 répétitions
15 à 20 kg

6. FLÉCHISSEURS :
30 répétitions
15 à 20 kg



630 répétitions 30 - 35 minutes par circuit

