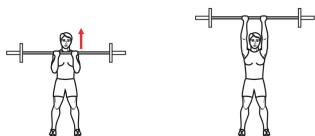


SEANCE HAUT/BAS DU CORPS : EPAULES + JAMBES

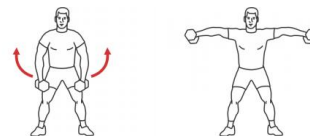
1 : Développé épaule barre prise supine



- Tenir la barre prise rapprochée en supination (paumes vers vous). Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête droite et les genoux légèrement fléchis.

Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
1	5	10	Faire 10 répétitions max (RM)	02:00

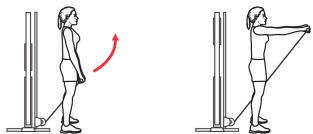
2 : Élévation latérale des bras avec dumbbell



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et les genoux légèrement fléchis - Coudes légèrement fléchis - Lever les coudes à la hauteur des épaules - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	75%	01:30
	2e	10	75%	01:30
	3e	8	80%	01:30
	4e	8	80%	01:30
	5e	6	85%	01:30

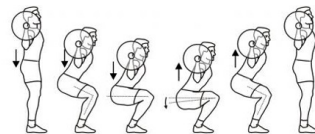
3 : Élévation frontale poulie



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, la poulie entre les jambes, dos à la poulie. Tenir la barre, et effectuez des élévations frontales, les coudes et les genoux légèrement fléchis. Abdos gainés.

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	75%	01:30
	2e	10	75%	01:30
	3e	8	80%	01:30
	4e	8	80%	01:30
	5e	6	85%	01:30

4 : SQUAT



- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus - Barre sur les trapèzes

Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
1	5	10	Faire 10 répétitions max (RM)	02:00

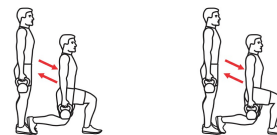
5 : Deadlift jambes fléchies



- Garder le dos droit, les abdos tendus, les genoux fléchis et le regard vers l'avant

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	75%	02:00
	2e	10	75%	02:00
	3e	8	80%	02:00
	4e	8	80%	02:00
	5e	6	85%	02:00

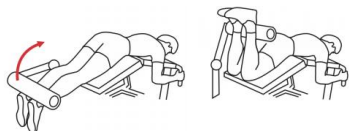
6 : FENTE AVANT AVEC KETTLEBELL/HALTERE



- Debout, tenir un kettlebell dans chaque main. Tout en gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant et revenir à la position de départ alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	30	02:00

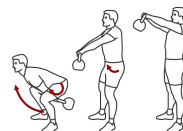
7 : LEG CURL ALLONGE OU ASSIS



- Placer les chevilles sous les appuis. Faire des flexions de genoux en gardant un angle de 90° aux chevilles. Garder le dos droit et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	75%	02:00
	2e	10	75%	02:00
	3e	8	80%	02:00
	4e	7	80%	02:00
	5e	6	85%	02:00

8 : EXERCICE BONUS : Kettlebell Swing



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Tirer sur le bassin vers l'avant et vers le haut. Amener les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	35	01:30