

Séance renforcement musculaire haut du corps

Échauffement : 5'

Déverrouillage articulaire :

- épaules
- coudes (flexion/extension)

+ 2 x 30"/30" gainage ventral R :1'

+ 10 pompes

Corps de séance : 25' (Circuit training de 6' à faire 3 fois R :2')

30" de pompes / 20" de récup

30" gainage latéral gauche / 30" gainage latéral droit

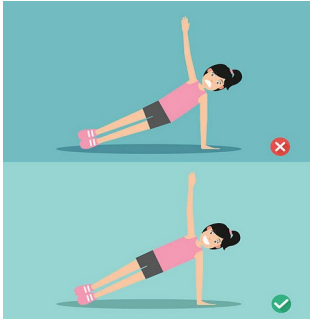
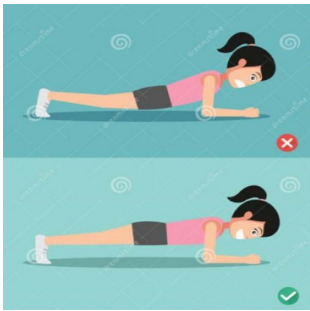
40" gainage ventral / 20" récup

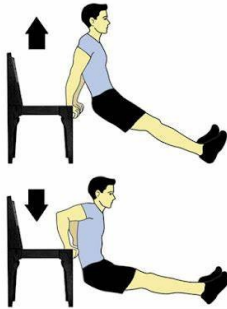
30" dips / 30" de récup

40" gainage dorsal / 20" récup

30" gainage ventral touché épaule / 30" récup

R : 2'

Exercice	Effort	Récup	Illustration exercice
Pompes (sur genoux éventuellement)	30"	30"	
Gainage latéral (sur les mains ou sur les coudes)	30" côté gauche	30" côté droit	
Gainage ventral (sur les mains ou sur les coudes)	40"	20"	

Dips (si exercice trop dur, rapprocher les pieds pour diminuer la difficulté)	30"	30"	
Gainage dorsal	40"	20"	
Gainage ventral avec touché d'épaules	30"	30"	PLANCHE AVEC TOUCHÉ D'ÉPAULES 

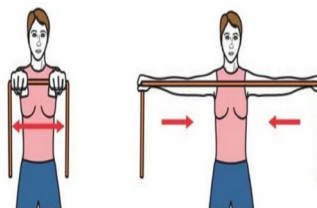
Exercices complémentaires avec élastiques : 10'

3 séries :

- rowing avec élastique x 15 / r : 30"



- Éloignement des bras latéralement avec élastique (travail arrière épaules) x 15 r : 30"



R : 1'

Remarques :

- Privilégier la technique d'exécution
- Arrêter l'exercice en cas de douleur