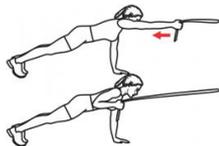


GAINAGE 1.0

Elastique léger à modéré (résistance 5-25kg max)

CIRCUIT 30' EFFORT - 15' REPOS X 4 / EXERCICE

1 - Tripode tirage élastique



- En position de push-up sur 3 pattes, tenir un élastique avec la main libre bras parallèle au sol. Tirer en amenant la main à l'épaule. Garder le dos droit et les abdos contractés. Enchaîne les 2 côtés sans temps de repos

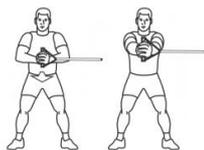
Sem.	Séries
1	1

2 - Banded Bird Dogs



- À quatre pattes, mettez une bande autour de votre pied et de votre main. Levez la jambe et le bras opposé parallèle au sol. Garder les abdos contractés et la tête droite.

3 - Allongement de bras avant avec élastique



- Garder les abdos tendus et le dos droit - Avec une tension dans l'élastique, allonger les bras vers l'avant et ramener les mains près du corps - Placer l'élastique perpendiculairement à l'allongement des bras