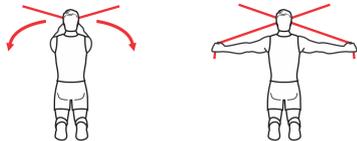


EPAULES 1.0

Elastique léger (resistance 5-15kg max)

1A - Kneeling Elastic Back Fly

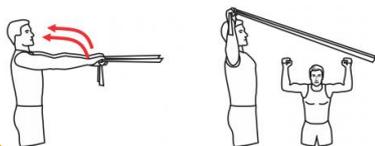


- À genoux, tenir l'extrémité d'un élastique dans chaque main. Débuter les bras devant vous. Déplacer les mains de chaque côté de vous dans l'axe de l'élastique et revenir à votre position de départ. Stabiliser vos omoplates en les tirant l'une vers l'autre. Garder le dos droit, la tête droite et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	4	20	lent et contrôlé	01:00



1B - Élast tirage dos & rotateurs vers haut



- Bras tendus, paumes de mains vers le bas (pronation), tirer l'élastique de chaque côté avec une rotation des épaules. Garder les coudes à la hauteur des épaules. Amener les omoplates ensemble en contrôle.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	4	20	lent et contrôlé	01:00



1C - Rotateurs externes épaule sur élastique



- Assis (ou debout), tenir un élastique en prise neutre (paume de main vers vous). Placez une serviette roulée sous votre bras et serrez-la contre vous. Tirez l'élastique vers l'extérieur tout en gardant la serviette serrée avec votre bras. Maintenir le coude en position. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	4	20	lent et contrôlé	01:00