



ROTATION BRAS				1	5 Min	INTENSITE PROGRESSIVE			
FENTES LATERALES DROITE et GAUCHE				10+10		EXECUTION LENTE ET CONTROLEE			

JAMBES DEMI SQUAT 1 JAMBE SUR DYNAIR				ABDOS MONTEE DE BUSTE JAMBES TENDUES SOL							
	10+10		r = 10''		20		r = 1'30				
	10+10		r = 10''		20		r = 1'30				
	10+10		r = 10''		20		r = 1'30				
	10+10		r = 10''		20		r = 1'30				
FENTES DIAGONALE MB HAUT				ABDOS MONTEE DE BASSIN PIEDS SUR CHAISE							
	15+15	2 KGS	r = 10''		20		r = 1'30				
	15+15	2 KGS	r = 10''		20		r = 1'30				
	15+15	2 KGS	r = 10''		20		r = 1'30				
	15+15	2 KGS	r = 10''		20		r = 1'30				
HAUT DU CORPS POSER LES MAINS - POMPES - RAMENER LES PIEDS				PREVENTIF EXCENTRIQUE ROT EXT BRAS A 90° ELASTIQUE							
	8		r = 10''		30 Sec		r = 1'30				
	8		r = 10''		30 Sec		r = 1'30				
	8		r = 10''		30 Sec		r = 1'30				
	8		r = 10''		30 Sec		r = 1'30				

FORME

PERFORMANCE

MENTAL

ALIMENTATION