



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

DOS SOULEVE DE TERRE				JAMBES DEMI SQUAT EGGER SUR DYNAIRS							
	15		r = 30''		15		r = 1'30				
	15		r = 30''		15		r = 1'30				
	15		r = 30''		15		r = 1'30				
	15		r = 30''		15		r = 1'30				
DEVELOPPE COUCHE HALTERES AVEC ROTATION 1				HAUT DU CORPS POMPE SUR HALTERES							
	12+12		r = 30''		15		r = 1'30				
	12+12		r = 30''		15		r = 1'30				
	12+12		r = 30''		15		r = 1'30				
	12+12		r = 30''		15		r = 1'30				
DOS TIRAGE HORIZONTAL 1 BRAS				DOS PAPILLON INVERSE HALTERES				PREVENTIF ROTATEURS EXTERNES BRAS A 90° POULIE			
	12+12		r = 30''		15		r = 30''		1 Min		r = 1'30
	12+12		r = 30''		15		r = 30''		1 Min		r = 1'30
	12+12		r = 30''		15		r = 30''		1 Min		r = 1'30
	12+12		r = 30''		15		r = 30''		1 Min		r = 1'30

FORME

PERFORMANCE

MENTAL

ALIMENTATION