

## RÉCUPÉRATION ÉTIREMENTS

**17. ABDOMINAUX LATÉRAUX**  
15 répétitions de chaque côté

**16. ISCHIOS**  
40 répétitions  
10 kg

**15. ABDOMINAUX**  
20 répétitions de chaque côté  
2,5 kg aux chevilles

**14. TIRADES HORIZONTALES**  
50 répétitions  
30 kg

**13. DORSAUX**  
30 répétitions  
poids de 5 à 10 kg  
Arrêt 1 seconde position haute

**12. TIRADES ROWING**  
40 répétitions  
poids de test + 2,5 kg

**11. ABDOMINAUX**  
30 répétitions

**10. ÉPAULÉS AVEC POIDS**  
30 répétitions  
8 kg par main

**9. SPINAUX**  
30 répétitions  
2,5 kg par main  
Arrêt 1 seconde bras tendus

**8. BONDS**  
50 répétitions pieds joints,  
flexion/extension complète  
Hauteur de banc: 30 à 35 cm

**7. PECTORAUX**  
30 répétitions  
5 kg par main

## ÉCHAUFFEMENT

**1. TIRADES ROWING**  
80 répétitions  
poids de test 40 kg

**2. SQUATS**  
40 répétitions  
poids de test 40 kg

**3. SPINAUX**  
30 répétitions  
2 x 1,5 kg aux chevilles

**4. DÉVELOPPÉS-COUCHÉS**  
40 répétitions  
30 kg

**5. ÉPAULÉS AVEC BARRE**  
30 répétitions  
25 à 30 kg

**6. FLÉCHISSEURS**  
30 répétitions  
15 à 20 kg



**630 répétitions 30 - 35 minutes par circuit**

