

RÉCUPÉRATION ÉTIEMENTS

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

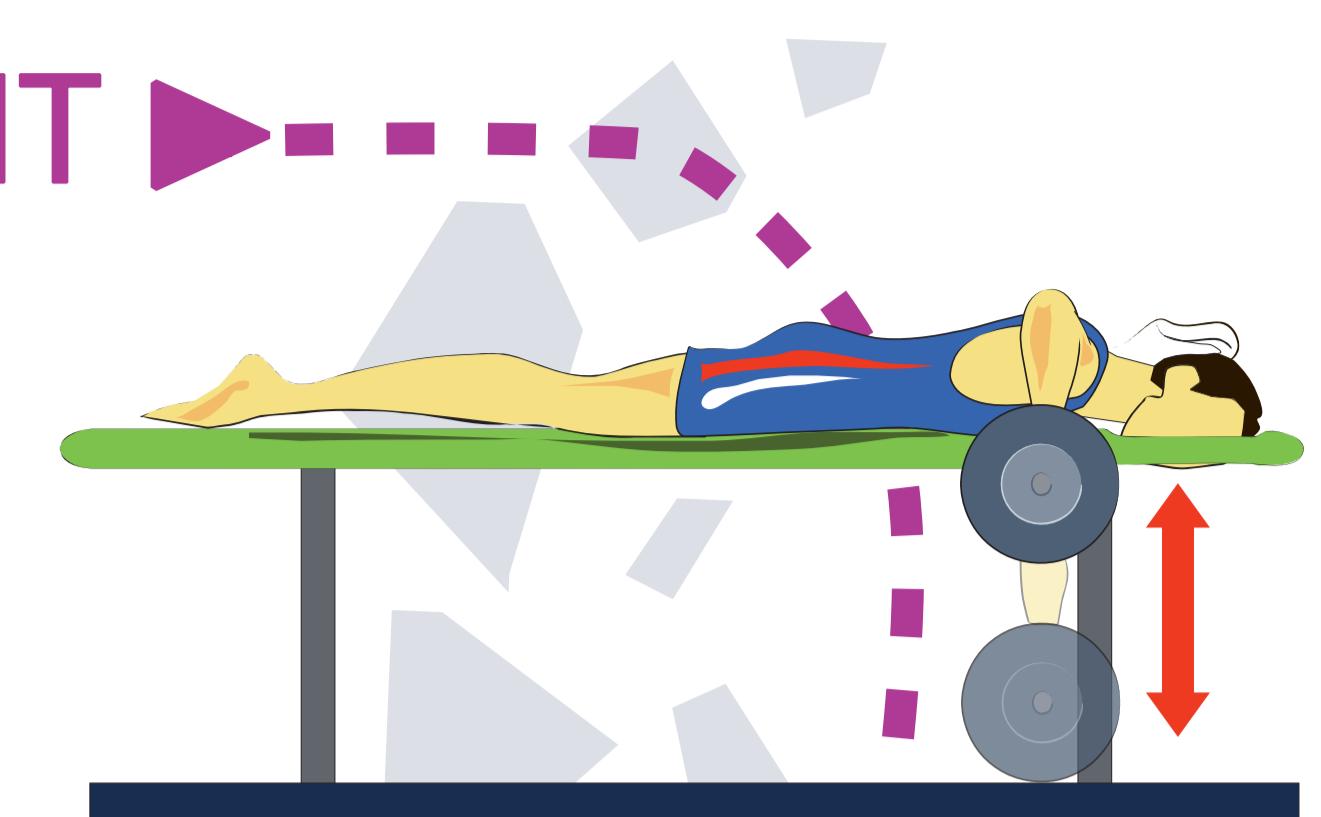
11. ABDOMINAUX
30 répétitions

10. ÉPAULÉS AVEC POIDS
30 répétitions
8 kg par main

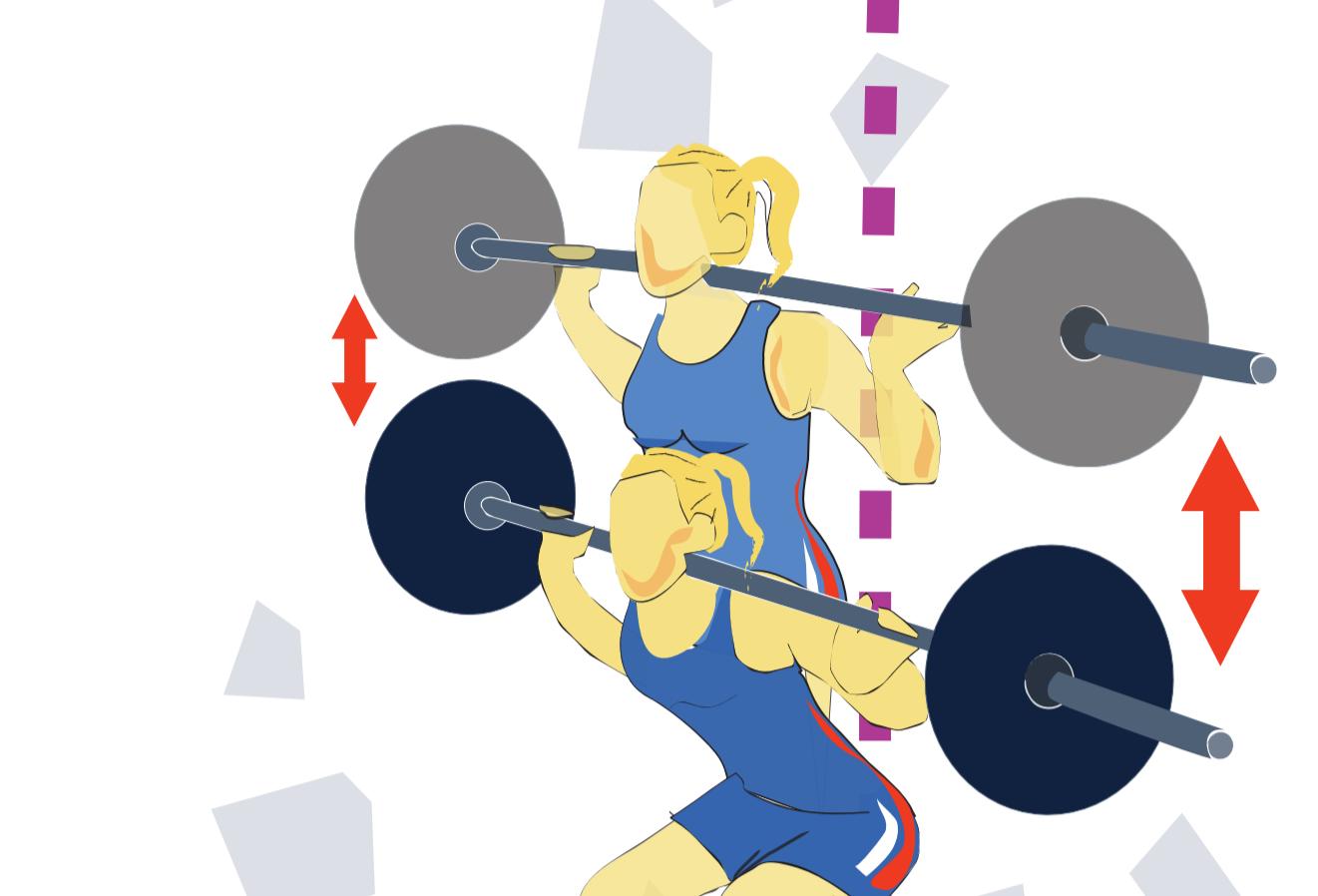
9. SPINAUX
30 répétitions
2,5 kg par main
Arrêt 1 seconde bras tendus

ÉCHAUFFEMENT

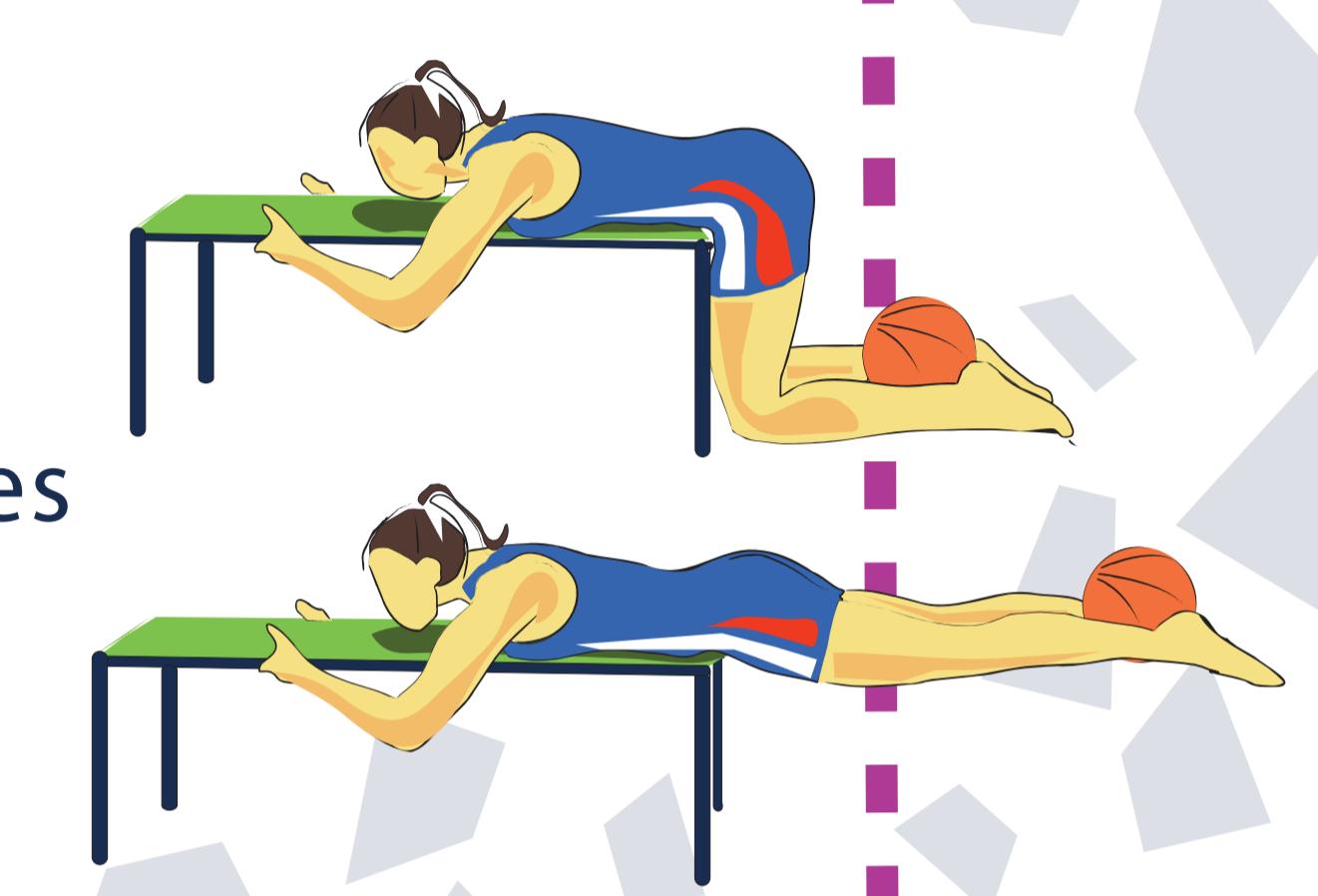
- 1. TIRADES ROWING**
80 répétitions
poids de test 40 kg



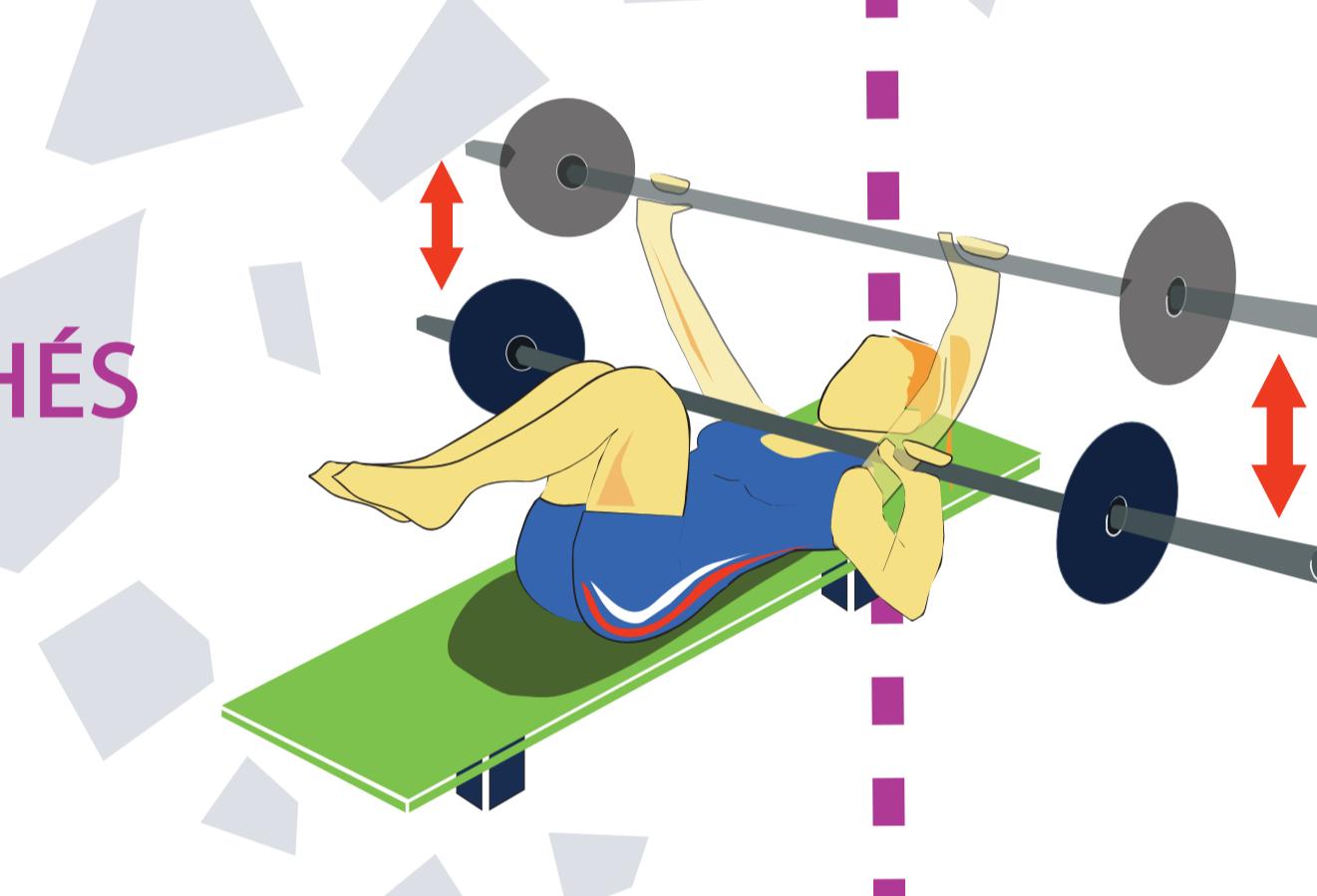
- 2. SQUATS**
40 répétitions
poids de test 40 kg



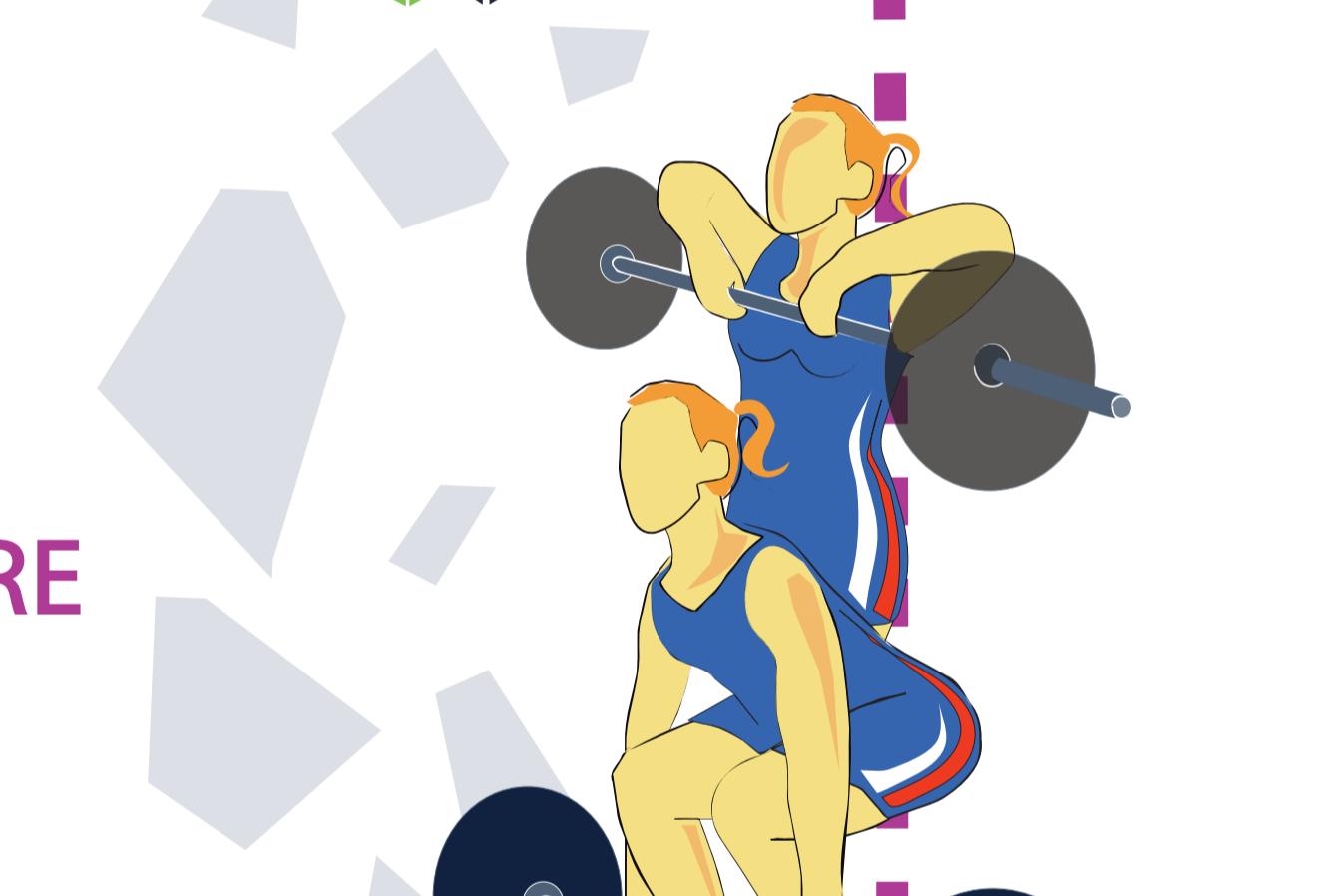
- 3. SPINAUX**
30 répétitions
2 x 1,5 kg aux chevilles



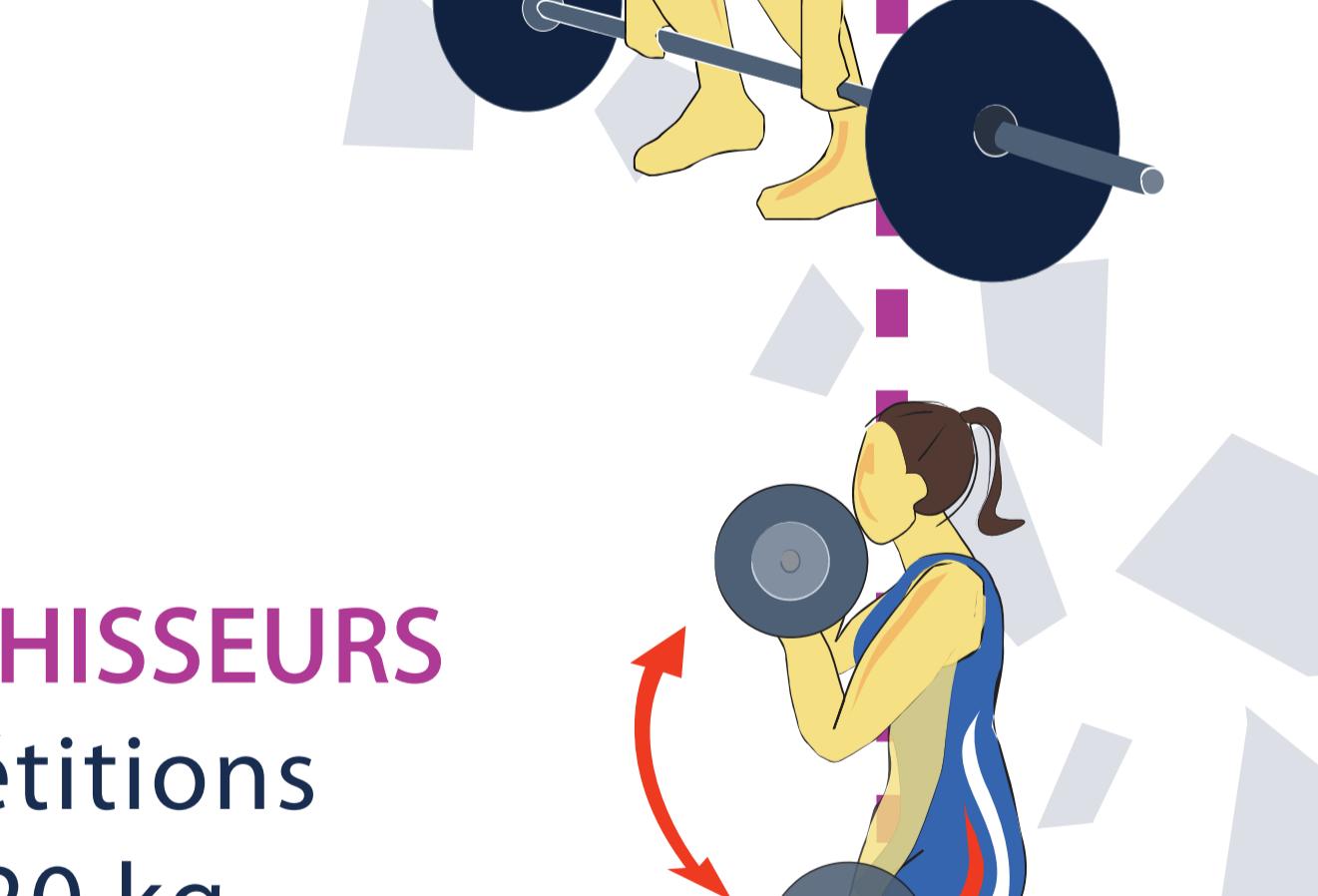
- 4. DÉVELOPPÉS-COUCHÉS**
40 répétitions
30 kg



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



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



- 8. BONDS**
50 répétitions pieds joints,
flexion/extension complète
Hauteur de banc: 30 à 35 cm
- 7. PECTORAUX**
30 répétitions
5 kg par main



630 répétitions 30 - 35 minutes par circuit

