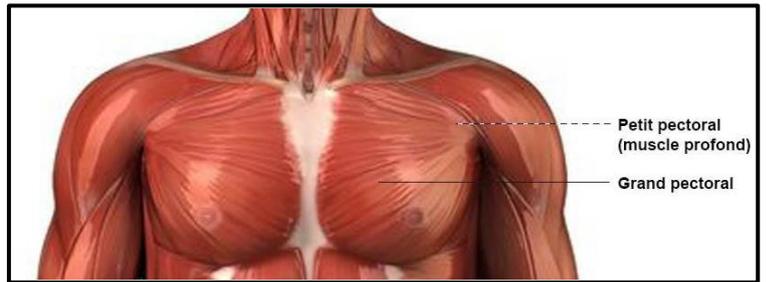


PECTORAUX & TRICEPS

Lorsque vous voulez développer vos pectoraux, il y a une zone faible persistante : le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux). Beaucoup de sportif ont des pectoraux un peu tombants et justement ce petit pectoral maintient une meilleure tenue de cette partie corporelle. Ça marche également pour la poitrine des femmes, c'est-à-dire pour une meilleure posture naturelle afin d'éviter d'avoir les seins tombants !



En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, mouvements en inclinés (dos vers le sol) ou en déclinés (ventre vers le sol), le grand pectoral est tout de même sollicité.

Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les pectoraux, faites principalement le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux) puisque l'ensemble des pectoraux sera tout de même mobilisé.

D'autre part, les triceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de pectoraux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

Échauffements Pectoraux (20 à 30 mvts) ...



Investissement dans du petit matériel :
Banc inclinable + Swiss-Ball + 2 Medecine-Balls
+ Altères = 215€

T1=55cm - 26€ (si taille
entre 1,45m & 1,65m)



**Banc -
Amazon
= 75€**



T2=65cm - 29€ (si taille
entre 1,65m & 1,85m)



**Attention ! Prendre medecine-balls
qui rebondissent au sol !**



Médecine ball 3kg, Rouge

33,99€ **30,59 €**



Médecine ball 5kg, Gris

43,99€ **39,59 €**

Kit de 40 kg Amazon = 44€



T3=75cm - 33€ (si taille
supérieure à 1,85m)



Petit Pectoral

(la zone supérieure des pectoraux)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo
difficile



Exo n°1

OU

Exo plus
facile



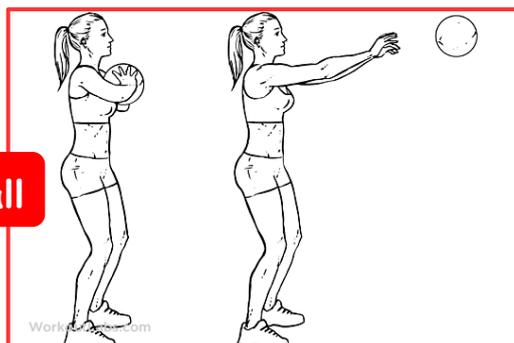
Exo n°2

Avec Medecine-Ball



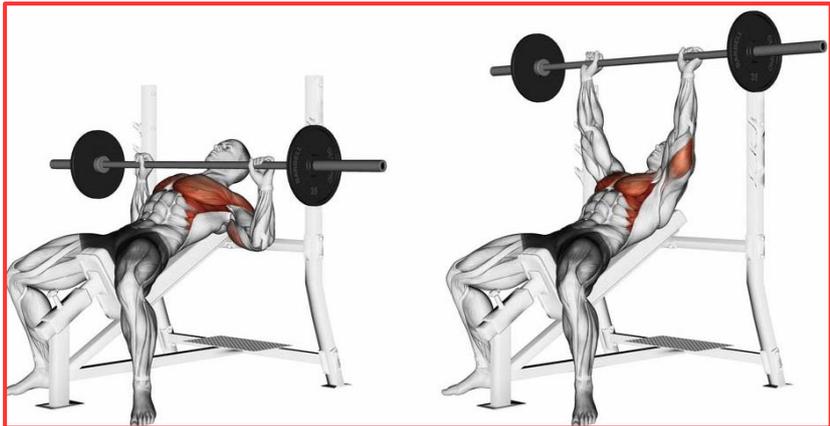
Exo n°3

Avec Medecine-Ball

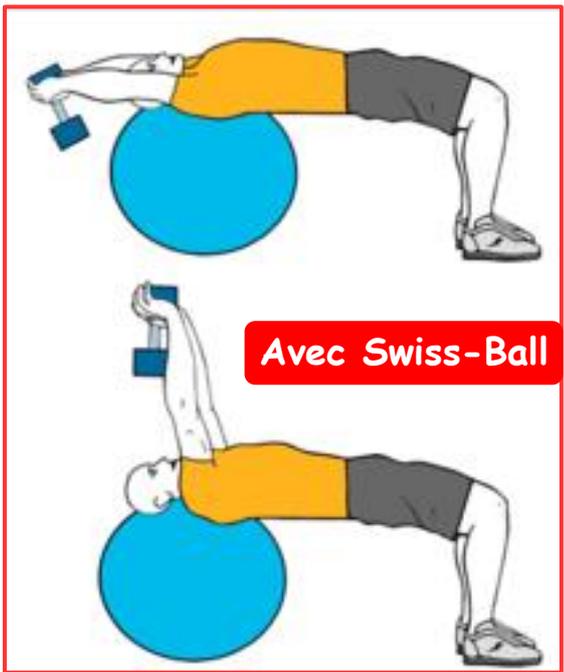
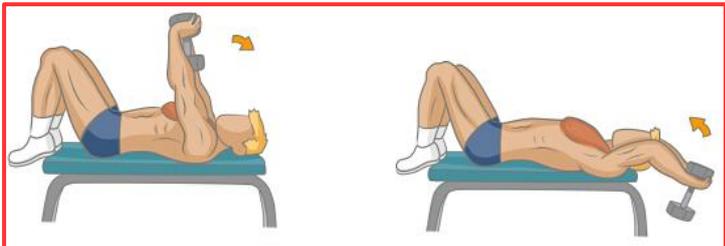
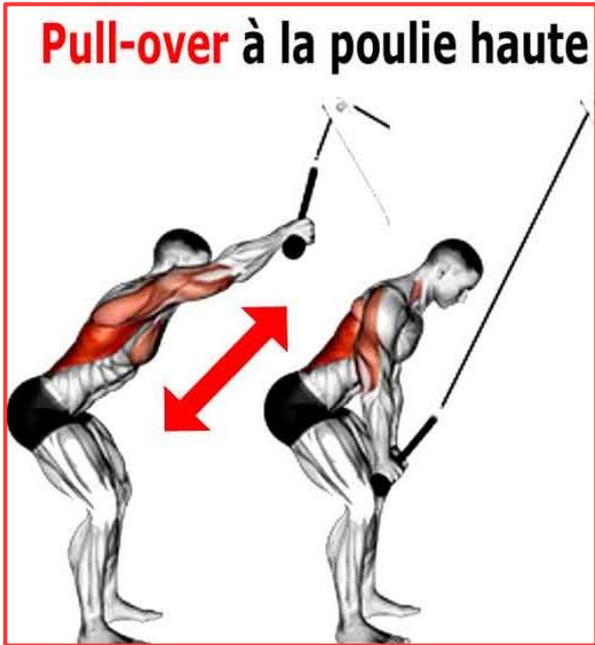


Consigne :
Lancer haut
contre un mur.
Jambes fléchies

Exo n°4



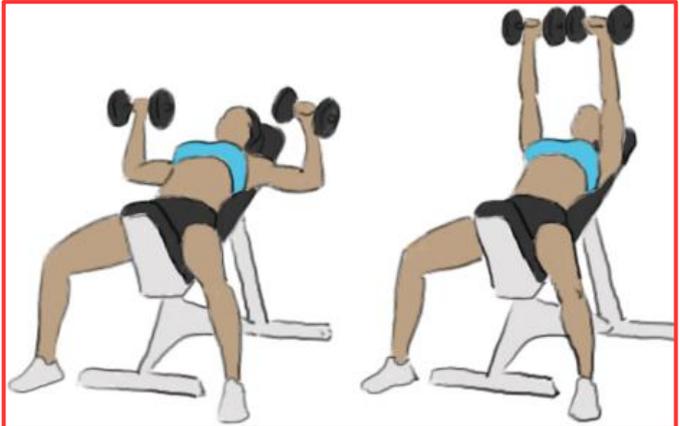
Exo n°5



Exo n°6



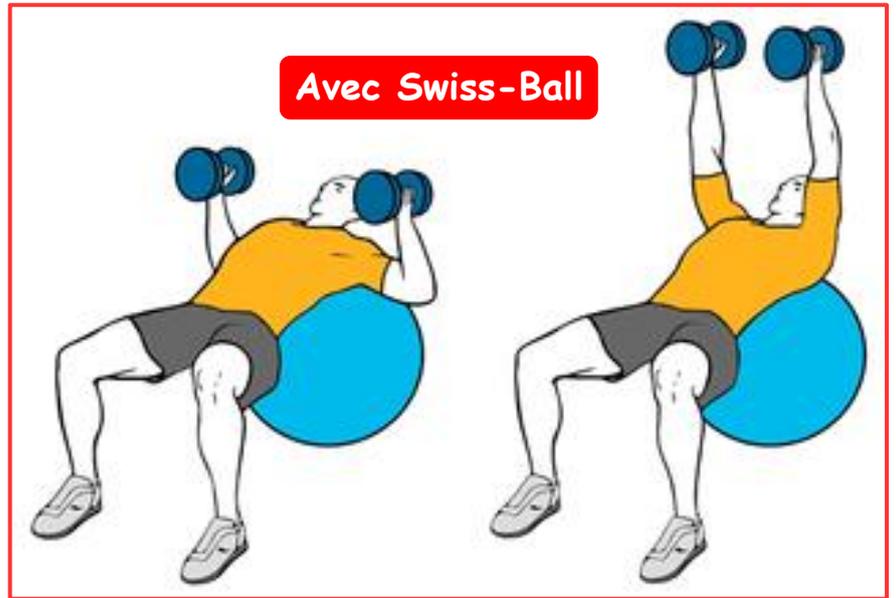
OU



Exo n°7



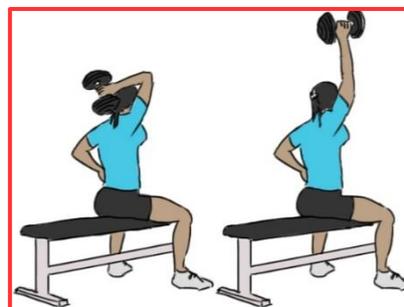
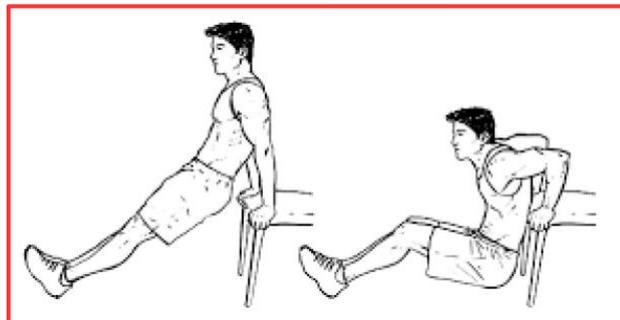
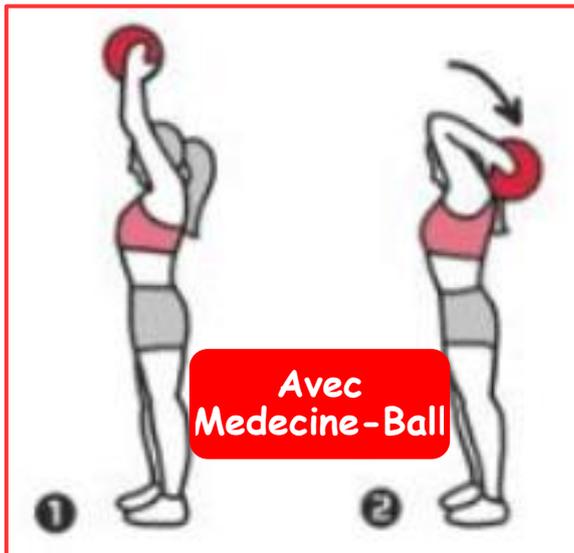
OU



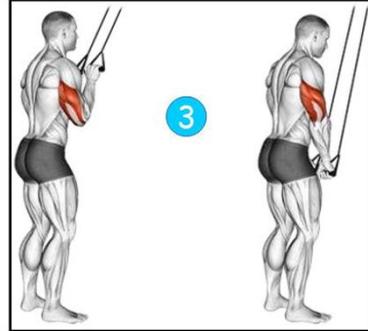
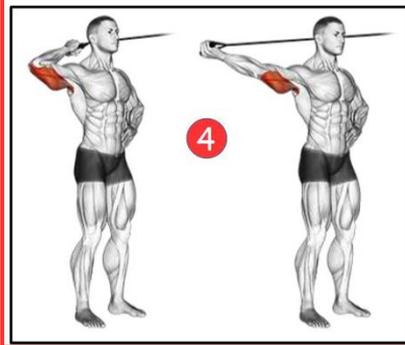
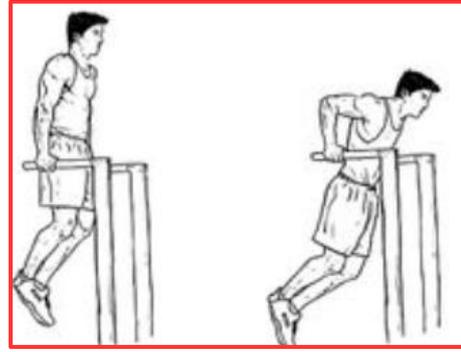
En fin de séance, réalisez 1 ou 2 séries de Triceps de 1 ou 2 exos dont vous ferez le choix ci-dessous...



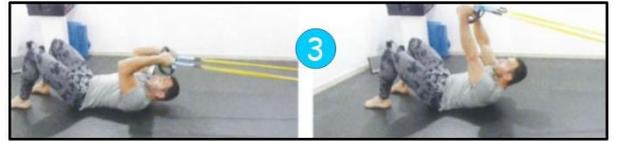
OU



Avec TRX

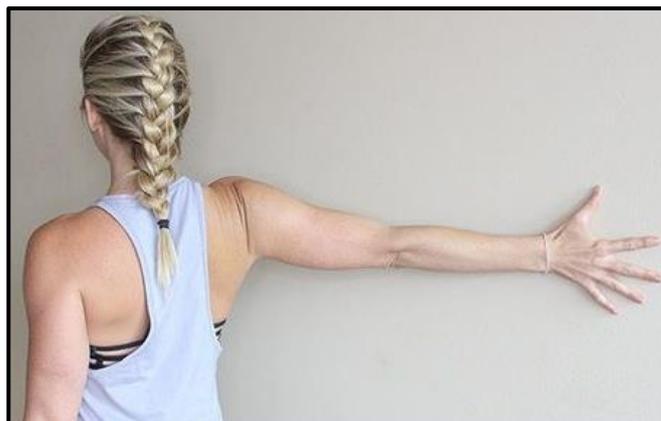
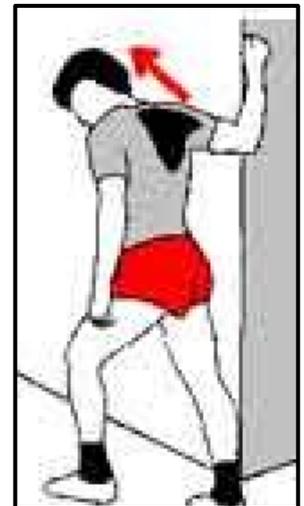
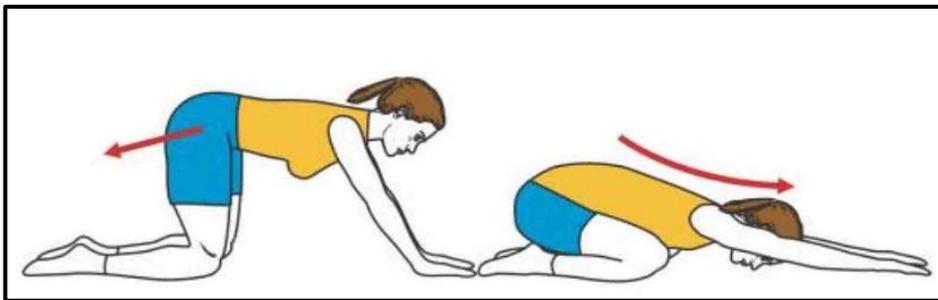


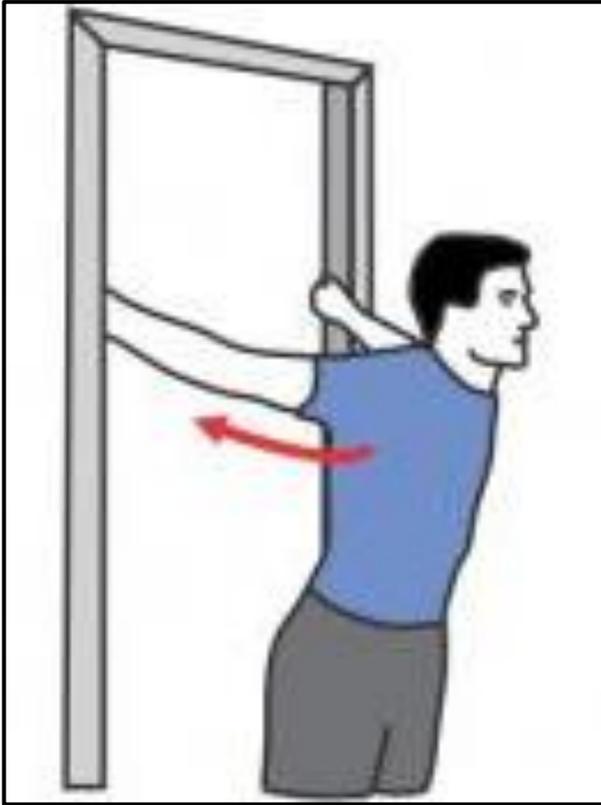
Avec Elastique



Étirements des pectoraux.

Tous ces étirements sont à réaliser au moins 1 heure après votre séance !

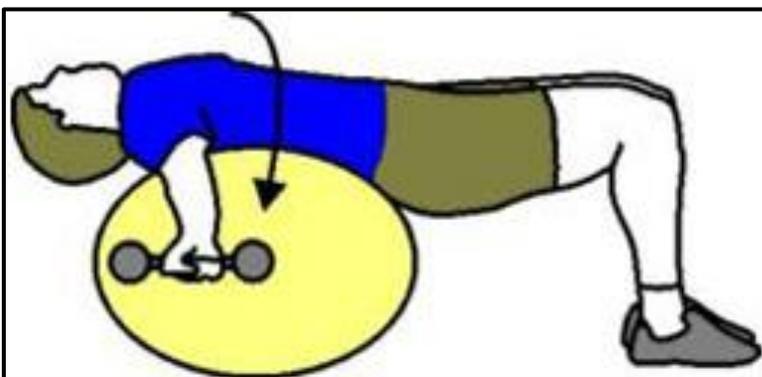
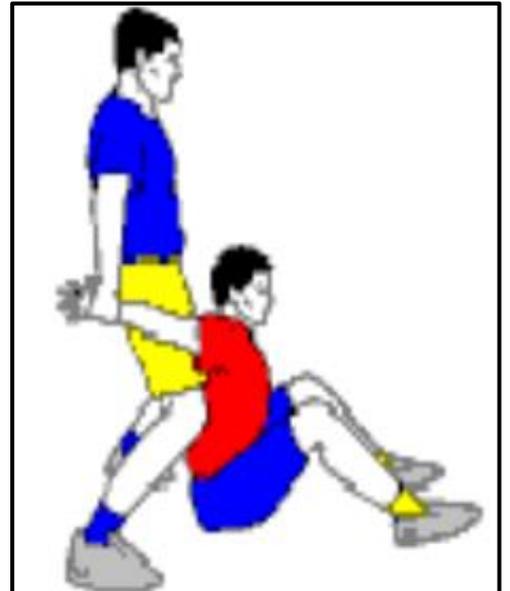




Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.

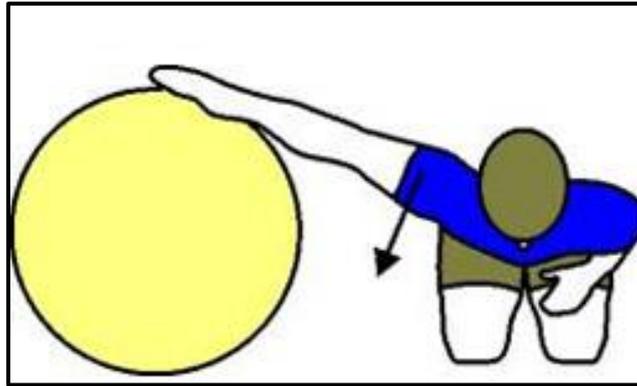


Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.



Consigne : Prenez appui dos sur le Swiss-ball, puis, un poids dans chaque main (1 à 2 kilos pour débuter), détendez-vous et laissez lentement descendre vos bras de chaque côté. Pensez à expirer pour gagner en amplitude.

Consigne : Posez une paume de main sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



Consigne : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.

