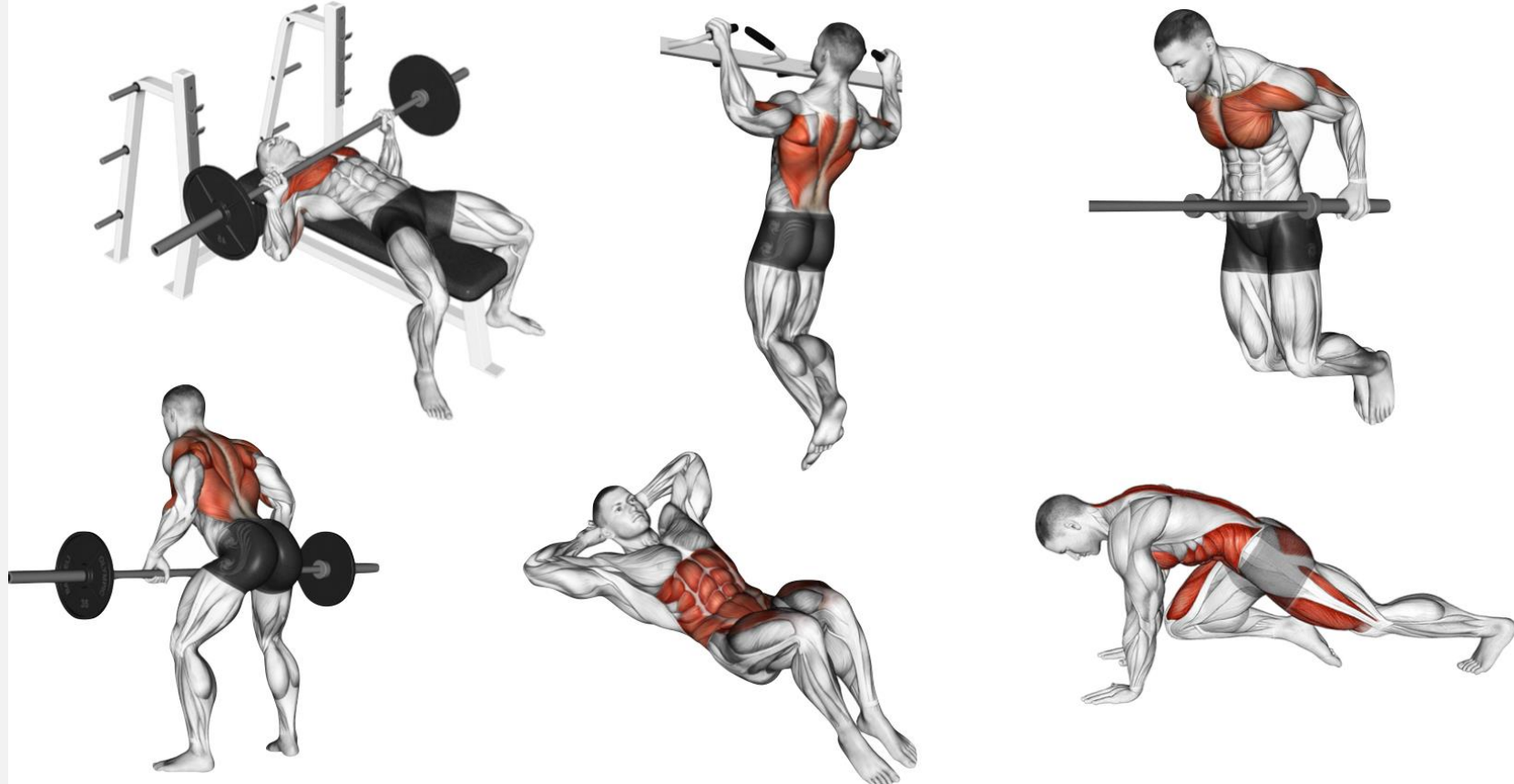


Haut du corps - Confirmés





1 Circuit de 30 Exos













Séance Musculation : Half-Body Haut du Corps



1 Circuit Haut Corps confirmés (30 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 1	VARIANTE	Tps'
1	POMPES 	 Prise Largeur	d'épaules	25" ou 10rep
2	POMPES Larges 	 Prise Large		25" ou 10rep
3	POMPES Serrées 	 Prise Serrées		25" ou 10rep
4	POMPES +10" en bas 	 10 pompes + Bloquer 10" en Bas		35" ou 10rep
5	POMPES +10" Milieu 	 10 pompes + Bloquer 10" au Milieu		35" ou 10rep
6	POMPES +10" Haut 	 10 pompes + Bloquer 10" en Haut		35" ou 10rep
7	POMPES Déclinées 	 A Genou Sur chaise		50" ou 20rep
8	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		40" ou 20rep
9	DIPS au sol 			20" ou 10rep
10	TRICEPS Bouteilles Droite 	 20 reps bras Droit + 10" en statique		50" ou 20rep

N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 2	VARIANTE	Tps'
11	TRICEPS Bouteilles Gauche		20 reps bras Gauche + 10" en statique	50" ou 20rep
12	DOS		Serviette bien tendue	60" ou 30rep
13	DOS Bouteilles Homoplates			60" ou 30rep
14	DOS			60" ou 20rep
15	BICEPS Latéral			60" ou 30rep
16	BICEPS Frontal		Ne pas revenir à fond, restez en contraction	60" ou 30rep
17	BICEPS Serviette Ischios			60" ou 20rep
18	EPAULES Élévations Frontales 2		Les 2 bras en même temps	15" ou 10rep
19	EPAULES Élévations Frontales Dr		Élévations Bras Droit	15" ou 10rep
20	EPAULES Élévations Frontales Ga		Élévations Bras Gauche	15" ou 10rep

N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 3	VARIANTE	Tps'
21	EPAULES Élévations Frontales St		En statique	10"
22	EPAULES Élévations Latérales 2		Les 2 bras en même temps	20" ou 10rep
23	EPAULES Élévations Latérales Dr		Sur bras Droit	20" ou 10rep
24	EPAULES Élévations Latérales Ga		Sur bras Gauche	20" ou 10rep
25	EPAULES Élévations Latérales St		En statique avec Les 2 bras	10"
26	EPAULES Latérales Trapèzes			90" ou 20rep
27	EPAULES Élévation Haut			45" ou 20rep
28	EPAULES Élévation Long corps		Ne pas descendre les bras complètement	20" ou 10rep
29	EPAULES Élévation Arrière 2		Les 2 bras en même temps	12" ou 10rep
30 99	EPAULES Élévation Arrière		Sur bras Droit puis bras Gauche	12" X2 ou X2 10rep