












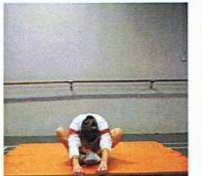



SEANCE 7

 1/ traction droite	 2/ traction gauche	 3/ planche
 8/ côté gauche	CIRCUIT GAINAGE 7 30'' par posture + 15'' repos entre chaque posture. Réaliser 2 circuits. 1'30'' de repos entre chaque circuit.	 4/ traction droite
 7/ côté droit	 6/ planche	 5/ traction gauche

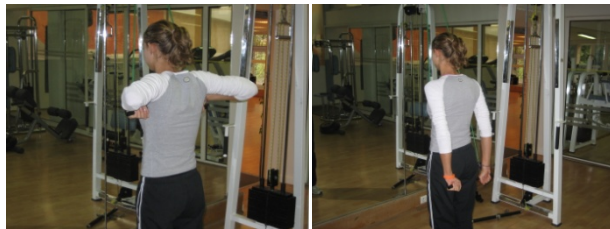
 1/ départ 1'00 relaxation	 CIRCUIT 7 2 x 15'' par groupe musculaire et par côté. .Un seul circuit	
		
		



POSTE E.5 - Départ bras horizontal latéralement

Abaissier bras tendu.

8 séries de 15 tractions en alternant 15 x droit et 15 x gauche.












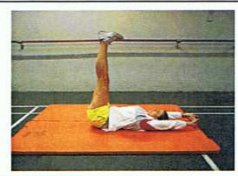
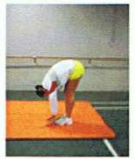





POSTE E.6 - Poussée dans le dos

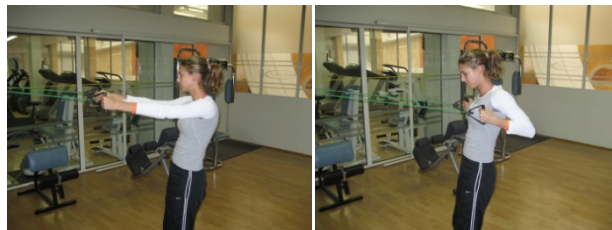
Départ bras fléchis - Pousser vers le bas - Avec élastique

4 séries de 15 tractions

SEANCE 8

 <p>1 /Pousser avec les genoux et résister</p>	 <p>2/ nombriil haut</p>	 <p>3/ enfoncer coudes au sol</p>
 <p>8/ nombriil haut</p>	<p>CIRCUIT GAINAGE 1</p> <p>30'' par posture + 15'' repos entre chaque posture.</p> <p>Réaliser 2 circuits. 1'30'' de repos entre chaque circuit.</p>	 <p>4/ bras jambes opposés droit-gauche</p>
 <p>7/ idem 6 bras gauche</p>	 <p>6/ un bras tendu droit</p>	 <p>5/ idem 4 gauche-droit</p>

 <p>1 /départ 1'00 relaxation</p>	 <p>CIRCUIT 1</p> <p>2 x 15'' par groupe musculaire et par côté.</p> <p>Un seul circuit</p>	
		
		



POSTE E.1 - Tractions coudes serrés au corps avec élastique

4 x 20 tractions



POSTE E.2 - Tractions coudes écartés

A l'horizontal avec élastique

4 x 20 tractions

