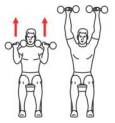
Abdominaux et épaules

1 - Développé épaules assis dumbbell



Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**3**	**10 - 15**	**01:15**

2 - Élévation latérale des bras avec DB



- Assis sur un banc, tenir un dumbbell dans chaque main, prise supination (paumes de mains vers l'avant). Lever la charge latéralement, en gardant les bras alignés avec le corps et les coudes légèrement fléchis terminer le mouvement les mains au-dessus de votre tête. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**3**	**10 - 15**	**01:15**

3 - Élévation avant des bras avec DB



- Assis sur un banc, le corps incliné vers l'avant dans un angle d'environ 45°, lever les bras vers l'avant jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec le corps. Garder le dos droit et les coudes légèrement fléchis. Prise pronation.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**3**	**10 - 15**	**01:15**

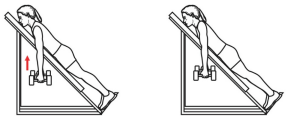
4 - Seated Bent Over Fly avec DB



- Assis sur le bord d'un banc, les pieds ensemble, le ventre près des cuisses, tenir un dumbbell dans chaque main. Lever les bras de chaque côté à la hauteur des épaules tout en gardant le corps incliné vers l'avant. Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**3**	**10 - 15**	**01:15**

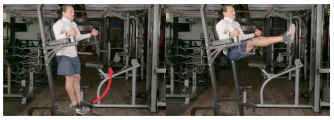
5 - Élévation des épaules inclinée avec DB



- Coucher sur le ventre sur un banc incliné à 45°, tenir un dumbbell dans chaque main, prise neutre ou marteau. Les bras perpendiculaires au sol, tirer les épaules vers le haut en amenant les omoplates vers la colonne vertébrale. Garder le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**3**	**10 - 15**	**01:15**

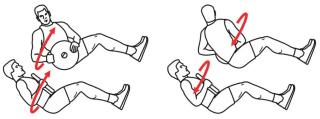
6A - Élévation de jambes droites suspendu



- Garder les abdos contractés et le dos appuyé. Débuter les jambes droites sous le corps et les lever devant vous.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**2**	**15 - 20**	**00:00**

6B - Plate Russian Twist



- En équilibre sur les fesses, les jambes allongées devant vous, déposer un poids (plate) d'un côté et de l'autre de vos hanches en tournant les épaules. Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**2**	**15 - 20**	**01:15**

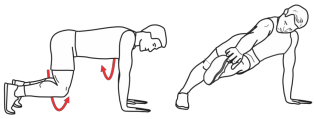
7A - Crunch main sur genoux



- Garder les abdos tendus et le dos à plat au sol, amener les mains au-dessus des genoux.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**2**	**15 - 20**	**00:00**

7B - Bear Plank Altern Kick Through



- En position quadrupède sur les pieds, alternativement, tout en maintenant vos genoux sous vos hanches, faire une rotation des hanches en traversant la jambe de l'autre côté de votre corps et en dirigeant, simultanément, la main opposée vers votre pied (toucher si possible). Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**2**	**15 - 20**	**01:15**