

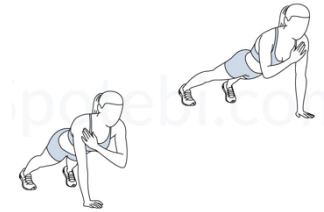


circuit training – N° 4 haut du corps



Matériel : petites haltères ou 2 bouteilles d'eau ou 2 paquets de 1kg de pâtes par ex 5 exercices 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération 3 tours 1 minute de récupération entre les tours

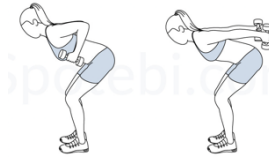
Exercice 1 gainage planche avec touche épaules Position de planche les poignets sous les épaules et largeur des hanches pour les pieds contracter les abdos toucher votre épaule G avec main D et inversement



Exercice 2 extension triceps Debout, pieds espacés de la largeur des hanches, fléchissez vos jambes en poussant les fesses en arrière

Relever vos coudes de manière à ce que vos bras soient parallèles au sol bouquer les coudes et tendre les bras

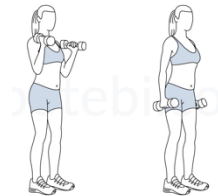
Pensez à gagner votre sangle abdominale et garder le dos droit durant tout le mouvement.



Exercice 3 biceps curl marteau (Hammer curl)

Debout, pieds espacés de la largeur des hanches

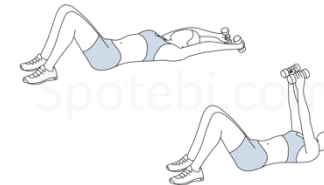
prenez les poids les **paumes de mains face à la vos cuisses** plier les coudes en remontant les poids jusqu'aux épaules puis abaisser



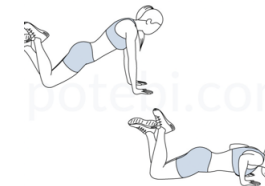
Exercice 4 pull-over

Au sol jambes fléchies tenir un poids avec les 2 mains avec les paumes face à face

Descendre les bras derrière la tête garder les coudes légèrement pliés Revenir dans la position de départ



Exercice 5 pompes pectoraux coudes bien écartés



Exercice 6 Butterfly dos droit, tenez une bouteille (ou haltère) dans chaque main, les coudes fléchis à 90° (angle droit), les coudes sont à hauteur d'épaule de chaque coté du corps.

