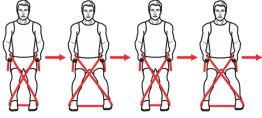


## Jambes et épaules 1 er septembre

### 1 - Elastic Cross Monster Walk



- Activation du fessier en utilisant une bande élastique. Soit prendre des pas de côté courts ou des pas courts vers l'avant avec les orteils pointant vers l'avant.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	2	20			00:30

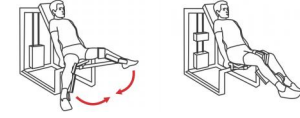
### 2 - Leg Curl sur machine



- Placer les chevilles sous les appuis. Faire des flexions de genoux en gardant un angle de 90° aux chevilles. Garder le dos droit et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	3	15 - 20	2-2-2		01:00

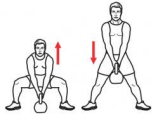
### 3 - Machine pour adducteurs



Assis, le dos appuyé sur le dossier, ouvrir et fermer les jambes en ayant les appuis à l'intérieur des jambes. Travailler en contrôle.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	3	12 - 15	2-2-2		00:45

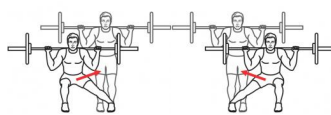
### 4 - Développé de jambes large KB



- Dans une position large des jambes, pieds ouverts, prendre le kettlebell prise neutre. Tirer la charge en gardant le dos droit et la tête haute. Descendre le kettlebell au sol. Garder les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	3	15 - 20	2-2-2		01:00

### 5 - Lunge de côté avec barre



- Barre sur les trapèzes, garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Faire un pas de côté et descendre cuisse parallèle au sol.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	3	12 - 16	2-1-2		01:30

### 6 - Développé jambe incliné machine



Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	3	15 - 20	2-2-2		01:00

### 7A - Stand DB Side Raise



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et les genoux légèrement fléchis. Coudes légèrement fléchis. Lever les coudes à la hauteur des épaules. Prise neutre ou marteau.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	12 - 15	2-1-2	

### 7B - Développé épaule sur machine



une série 6-8 suivi d' une série 4-6

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1-4	3	5 - 7	2-1-2	

### 7C - Fly dos sur machine



- Gader le dos droit et la tête haute - Tirer les épaules vers l'arrière  
- poignet contre la barre

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)	Repos
1-4	3	9 - 12	2-1-2		01:30