

TONIFICATION DU HAUT DU CORPS N°2 (30 à 35mn)

Echauffement de votre choix :

1 activité cardio au préalable ou au moins 2 à 5 mn d'échauffement articulaire : enrôler les épaules, élévations des bras au-dessus de la tête, talons/fesses avec tirages des bras, petits squats, etc...

Séance = 8 exercices – 45 secondes / exercice + 15 secondes de pause entre 2 exercices.

Faire 3 à 4 tours.

Timer à démarrer après 7mn car sinon coupure musicale :

<https://www.youtube.com/watch?v=tBA1OznCzww>

1- POMPES MARCHEES

En position de planche : déplacer main droite et pied droit à l'extérieur du tapis et faire une pompe. Repousser en replaçant main droite et pied droit sur le tapis et idem à gauche. Option plus facile : sur les genoux.



2- SQUAT + EXTENSION DES BRAS AU-DESSUS DE LA TETE

(avec haltères ou bouteilles ou sans poids)



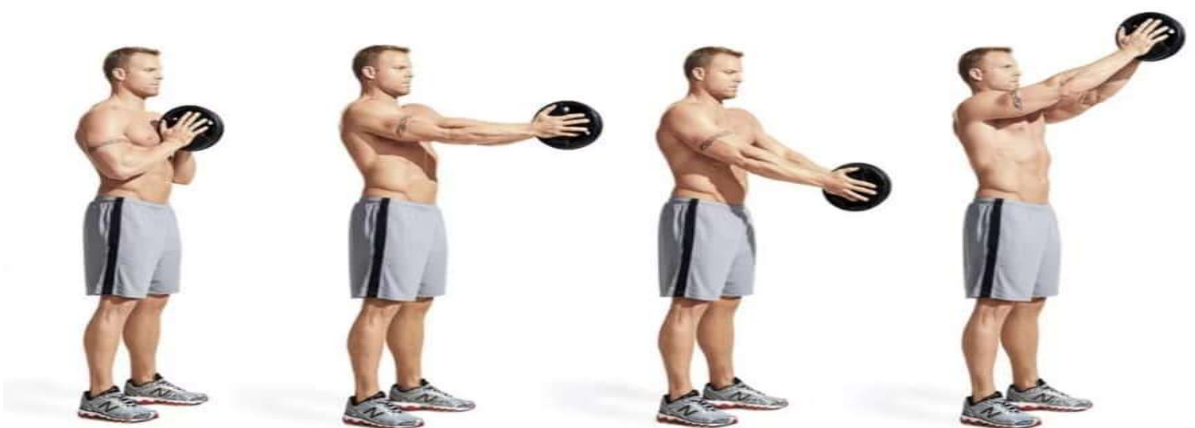
3- TIRAGES EN EQUILIBRE SUR LA JAMBE DROITE

La jambe droite est fléchie, cela va solliciter votre fessier. Pendant les mouvements de tirage vous devez garder le dos bien droit et l'équilibre donc soyez bien gainé 😊



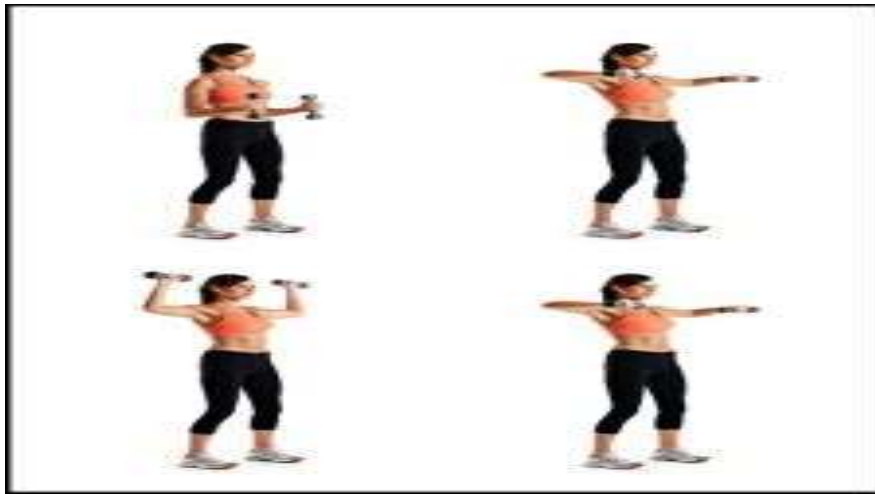
4- TONIFICATION DE LA POITRINE

Si vous n'avez pas de poids, pressez vos 2 paumes de mains l'une contre l'autre pour faire le mouvement.



5- TIRAGES EN EQUILIBRE SUR LA JAMBE GAUCHE (Voir photo 3)

6- ELEVATIONS / ROTATIONS



7- DIPS SUR UNE CHAISE ou EXTENSIONS ARRIERE



OPTION PLUS FACILE (DOS BIEN DROIT)

8- CURL BICEPS EN POSTURE DE CHAISE INVISIBLE

Adossé contre un mur, genoux à 90° pour le travail des cuisses en plus :-D

