
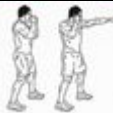

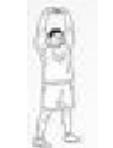



Séance Bras/ pectoraux/ épaules

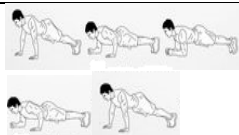
40 minutes






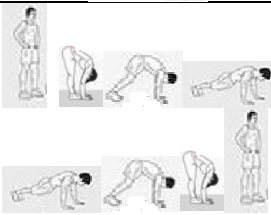
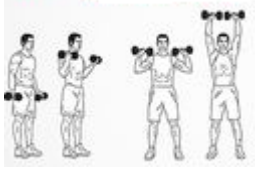

Echauffement (5 minutes):

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
Clapping		Bras restent levés à hauteur d'épaules. Ecarter puis resserrer les bras.	1 minute
Boxeur		Les coudes restent à hauteur des épaules. Alterner les bras main poitrine/main vers l'avant.	1 minute
Ecrase citron		Les coudes hauts, paumes de mains contre paumes. Pousser très fort les mains l'une contre l'autre puis relâchez alternativement.	1 minute
Attrape soleil		Bras restent tendus au-dessus de la tête, doigts vers le ciel. Allez chercher très haut un bras puis l'autre en extension des épaules	1 minute
papillon		Bras levés sur les côtés à hauteur d'épaules, paumes de mains vers le ciel. Effectuer des petits cercles d'avant en arrière.	1 minute

Corps de la séance (20 minutes):

2 séries de 8 exercices avec 2 minutes de récupération entre chaque.

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
1. Planche/ pompes		En position de pompes, venez alternativement descendre sur un coude puis l'autre et remontez sur une main puis l'autre.	30 secondes Puis 30 secondes récup
2. Biceps porte		Debout jambes semi-fléchies devant le montant d'une porte. Avec un bras tirez puis relâchez pour éloigner et ramener votre	30 secondes Puis 30 secondes récup

		buste vers le mur. Travail bras droit lors de la première série et gauche pour la seconde	
3. Elevations latérales des bras		Avec altères ou bouteilles d'eau, jambes écartées à largeur d'épaules. Alternez bras levés sur les côtés, bras levés devant jusqu'à hauteur des épaules. Gardez le buste fixe.	30 secondes Puis 30 secondes récup
4. Pompes militaires		Mains ouvertes à largeur des épaules. Descendez en gardant les coudes en arrière contre le buste puis remontez. Exécutez le mouvement en appui sur les genoux si trop difficile.	30 secondes Puis 30 secondes récup
5. Dips chaise	 OU 	En appuis sur une chaise avec doigts orientés vers l'extérieur. Jambes tendues ou fléchies si trop difficile. Fléchissez les coudes jusqu'à 90° et remontez alternativement	30 secondes Puis 30 secondes récup
6. Chenille		Jambes le plus tendues possible. Le dos reste droit (pas cambré) Venez descendre en marchant en avant sur les mains jusqu'à la position de pompe puis remontez en marchant en arrière sur les mains jusqu'à la station debout.	30 secondes Puis 30 secondes récup
7. Epaulé jeté		Avec Haltères ou bouteilles d'eau. Paumes de mains vers l'arrière. Fléchissez le coudes pour amener les mains aux épaules puis levez les mains vers le ciel. Mouvement inverse pour la redescente.	30 secondes Puis 30 secondes récup
8. Pompes bras écartés		Bras écartés plus larges que les épaules. Fléchissez puis étendez les bras jusqu'à 90° Exécutez le mouvement en appui sur les genoux si trop difficile.	30 secondes Puis 30 secondes récup

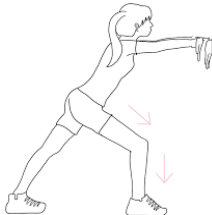



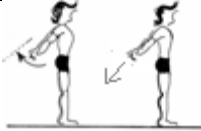



Entre les 2 séries prenez 2 minutes de récupération.

Buvez et contrôlez votre pouls.

Si celui-ci palpite à plus de 60 pulsations pour 20 secondes, ou si c'est trop intense au niveau musculaire passez à 20 secondes d'effort pour 40 secondes de récup pour la 2^{ème} série.

En fin de deuxième série, 2 minutes de récup pour nouvelle prise du pouls et hydratation.

Etirements/ yoga (15 minutes):

Nom	Image	recommandations	Temps d'effort
Etirements biceps		Paumes de mains en appui contre un mur à hauteur d'épaules, doigts vers le sol. Fléchissez progressivement la jambe avant jusqu'à mise en tension des biceps.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque étirement
Etirements triceps		Coude levé vers le haut, tirez progressivement sur le coude avec bras libre. Essayez de venir toucher votre omoplate.	3 X 20 secondes sur chaque bras 10 sec de récup entre chaque étirement
Etirements pectoraux		Main en appui contre le mur à hauteur d'épaule, bras tendus. Mettez le bras en extension par rotation du buste en tirant le pectoral vers l'avant.	3 X 20 secondes sur chaque bras 10 sec de récup entre chaque étirement
Etirements pectoraux /dorsaux/épaules		Paumes de Mains posées contre un mur, doigts vers le haut, jambes légèrement fléchies, tête dans l'axe du corps. Etirez les bras au maximum depuis les doigts et tirer les fesses vers l'arrière.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Etirements dorsaux		Jambes à largeur d'épaules légèrement fléchies, buste droit, mains jointes dans le dos paumes vers l'arrière. Levez les bras vers le haut et tirez les vers l'arrière.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Etirements épaules/ triceps		Jambes écartées à largeur d'épaules, tête dans l'axe, main jointes, paumes vers le haut. Allez chercher progressivement le plus haut possible avec les mains.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Posture du guerrier 2		Jambe avant fléchie, pied dans l'axe. Jambe arrière tendue pied ouvert. Doigts de la main avant vers le ciel, main arrière vers le sol. Allongez au maximum les bras en poussant par les paumes de mains.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque
Posture du lièvre		Genoux au sol écartés, bras tendus, main à plat sur le sol. Etirez les bras le plus vers l'avant et venir pousser les dessous de bras vers le sol.	3 X 20 secondes 10 sec de récup entre chaque