

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MAISON

2X / SEMAINE

- 1 ROWING 1 HALTÈRE LE GENOU EN APPUI SUR UNE CHAISE
 - 4 séries de 10 répétitions de chaque côté
 - Tempo 2/2 (temps d'exécution par phase)
 - Pas de temps de repos entre chaque côté
- 2 HAUSSEMENT D'ÉPAULES AVEC HALTERES (SHRUGS)
 - 4 séries de 10 répétitions
 - Tempo 2/2
 - Temps de repos 30" entre chaque série
- 2 GAINAGE POSTERIEUR (SUPERMAN)
 - Maintenir la position 30" et relâcher 30"
- 1 POMPES OU POMPES SUR LES GENOUX
 - 4 séries de 10 répétitions
 - Tempo 2/2
 - Temps de repos 1' entre chaque série
- 2 GAINAGE ANTERIEUR BRAS TENDUS OU SUR LES COUDES
 - Maintenir la position 30" et relâcher 30"

PROGRAMME DE RENFORCEMENT EN SALLE

2X / SEMAINE

- 1 TIRAGE BRAS TENDUS
 - 4 séries de 10 répétitions
 - Tempo 2/2 (temps d'exécution par phase)
 - Temps de repos 1' entre chaque série
- 2 ROWING HORIZONTAL POULIE OU MACHINE
 - 4 séries de 10 répétitions
 - Tempo 2/2
 - Temps de repos 1' entre chaque série
- 2 GAINAGE POSTERIEUR SUPERMAN OU RELEVÉS DE BUSTE BANC LOMBAIRES
 - Maintenir la position 30" et relâcher 30" OU 4 séries de 10 répétitions (tempo 2/2)
- 1 DEVELOPPE COUCHE HALTERES
 - 4 séries de 10 répétitions
 - Tempo 2/2
 - Temps de repos 1' entre chaque série
- 2 GAINAGE ANTERIEUR BRAS TENDUS OU SUR LES COUDES
 - Maintenir la position 30" et relâcher 30"

COMMENT NE PLUS AVOIR MAL AU DOS ?

METHODE COMPLÈTE