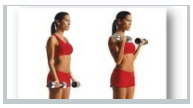
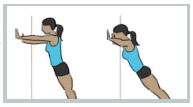
SEANCE BRAS NIV I

#restonscheznous

Circuit 20 min / Faire le plus de tour possible, 30 s de pause à chaque tour

Échauffement (5min)

Rotation nuque/ hausser les épaules / rotation épaules /Rotation bras tendu \ Frappe AIR boxe/ / pas chassé / rotation et inclinaison buste/ tourner les poignets/

Exercice		Matériel	Reps	Consigne
1 BICEPS CURLS		2 bouteilles d'eau 1 L	30s mouvements complets puis 15s petits mouvements	Bras collés près du corps, pliez les coudes jusqu'à ce que les mains touchent les épaules. Expirez dans l'effort
2 TRICEPS		2 bouteilles d'eau 1 L	15s/bras	Bouteille à la main, tendez le bras vers le plafond tête droite puis redescendez la derrière votre nuque.
3 PECTORAUX		2 bouteilles d'eau 1 L	30s mouvements complets puis 15 s petits mouvements	Bouteille à la main ,bras fléchis à angle droit, coudes à hauteur d'épaule. Resserrez les bras parallèlement face à vous en expirant
4 ROWING		1 bouteille d'eau 1 L	15s/bras	Le dos tenu bien droit et le regard vers la chaise tout au long du mouvement, Amener la bouteille vers le haut en gardant le bras le long du corps. Le coude le plus haut possible, contracter les muscles dorsaux 1-2 secondes. Redescendre lentement
5 POMPES SUR LE MUR		Poids de corps	30s mouvement complet	Placez-vous face à un mur à une distance d'environ un bras tendu, pieds joints. Posez vos mains sur le mur, écartées d'un peu plus que votre largeur d'épaules. Votre corps est droit. C'est la position de départ. Pliez vos coudes pour abaisser lentement votre corps jusqu'à ce que vos pectoraux soient près du mur. Tenez cette position pendant une seconde puis remontez jusqu'à la position de départ.
6 ABDUCTION EPAULE		2 bouteilles d'eau 1 L	30s mouvements complets/15s petits mouvements	Genoux flechis garder dos droit et légèrement incliné vers l'avant. Ecarter les bras tendus le plus haut possible.
7 MARCHE à 4 PATTES		Poids de corps	30s	Marcher à 4 pattes sans poser les genoux les fesses le plus haut possible.
8 PECTORAUX		Poids de corps	30 s mouvement de pression /15s appuyer sans bouger	Joindre les 2 mains devant la poitrine les coudes écartés.

TOPAZEN

contact@topazen.fr
www.topazen.fr
07 69 49 42 75
topazen_
Topazen1