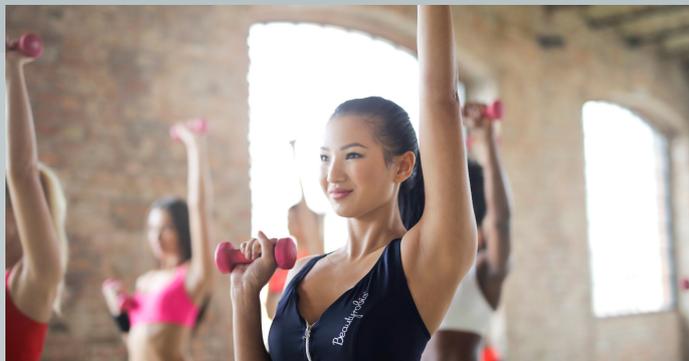


SEANCE BRAS NIV 2

#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		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-DIPS		Poids de corps	30s	Assis(e), Main sur la chaise, sortir les fesses et plier les coudes à 90°
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-DÉVELOPPE COUCHE		1 bouteille d'eau 1 L	30s	Le dos tenu bien droit et le regard vers la chaise tout au long du mouvement, Monter le coude le plus haut possible, en gardant le bras le long du corps. Contracter les muscles dorsaux 1-2 secondes, Redescendre lentement.
5-POMPES A GENOUX		Poids de corps	30s	Ecarter les mains largeur d'épaules. Votre corps est droit. C'est la position de départ. Pliez vos coudes pour abaisser lentement votre corps d'un bloc. Tenez cette position pendant une seconde puis remontez jusqu'à la position de départ.
6- ÉPAULE		2 bouteilles d'eau 1 L	30s mouvements complets/15s petits mouvements	Monter les coudes le plus haut possible en gardant les bouteilles près du corps
7- GAINAGE HAUT		Poids de corps	30s	Bras tendu les mains écartés plus large que les épaules maintenir la position en serrant les omoplates et rentrer le ventre.
8- DÉVELOPPE NUQUE		1 bouteille d'eau 1 L	30 s	Epaules et coudes à 90°tendre les bras et serrer les omoplates 1s. Redescendre jusqu'à 90 ° et recommencer.

TOPAZEN

 contact@topazen.fr

 www.topazen.fr

 07 69 49 42 75

 [topazen_](https://www.instagram.com/topazen_)

 [Topazen1](https://www.facebook.com/Topazen1)