

RELEVE DU BUSTE



Allongé sur le ventre. Rentrez le ventre, contractez les fessiers. Sur l'expiration, décollez votre tête et poitrine. Sur l'inspiration revenez à la position de départ.

DEVELOPPE ECARTE



Debout inclinez le buste vers l'avant, le dos bien droit, genoux fléchis, bras tendus devant vous. Ecartez les bras jusqu'à les aligner à hauteur de vos épaules. Revenez en position de départ.

ELEVATION LATERALE



Placez vos pieds au centre de l'élastique. Les coudes légèrement fléchis, remontez les bras sous la force de l'élastique, jusqu'à l'horizontale. Redescendez sans relâcher la tension.

LA CHARRUE



Allongé sur le dos les bras tendus derrière la tête. Tendez les jambes vers le ciel et creusez le ventre pour soulever le bassin. Basculez les jambes vers l'arrière. Revenez à la position initiale.

LE PONT



Allongé sur le dos, les bras le long du corps, genoux fléchis, pieds sur le sol. Contractez les fessiers pour lever votre bassin le plus haut possible. Marquez un temps d'arrêt, puis redescendez le bassin sans toucher le sol.

DEVELOPPE ECARTE



Tendez les bras devant vous à écartement des épaules. L'élastique doit être tendu entre vos mains. Sur l'expiration, écartez les bras pour les aligner à hauteur de poitrine. Rapprochez les bras doucement devant vous.

PULL OVER



Allongé sur le dos, tendez les bras à la verticale, au dessus de la poitrine, avec les briques de lait dans les mains. Sur l'inspiration, descendez les bras derrière votre tête sans toucher le sol. Sur l'expiration, remontez les bras.

BICEPS



Placez l'élastique sous la plante de vos pieds et tendez les jambes. Tirez sur vos bras pour ramener vos coudes derrière vous, sous la pression de l'élastique. Relâchez en maintenant un minimum de tension.

NIVEAU DEBUTANT

15 sec exercices -15 sec pause
Effectuer 3 séries
Pause entre les séries 2min

NIVEAU INTERMEDIAIRE

20 sec exercices -15 sec pause
Effectuer 4 séries
Pause entre les séries 2min

NIVEAU CONFIRME

25 sec exercices -15 sec pause
Effectuer 5 séries
Pause entre les séries 2min