

FICHE n° 4
Séance ADULTES
Environ 20 min
Matériel : 2 Bouteilles 1,5L

Sportez-vous bien chez vous !

Circuit à réaliser 2 fois
Récupération 1min après chaque série



Élévations latérales



4 x 10 répétitions

Position stable / bras tendus
Monter à hauteur des épaules

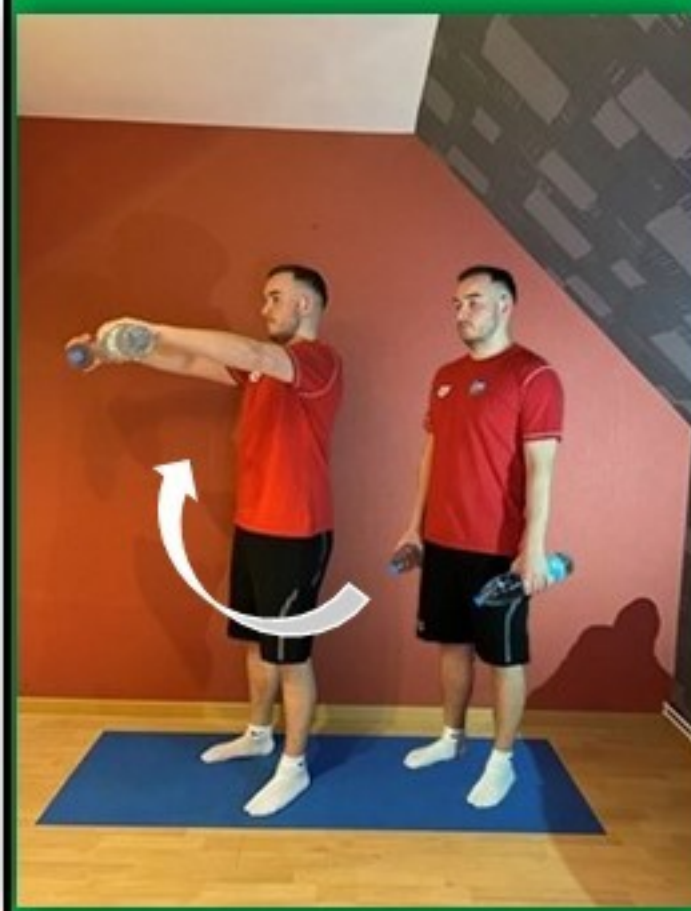
Pompes



2 x 10 répétitions

Alignement du corps
Mains en dessous de la ligne des épaules

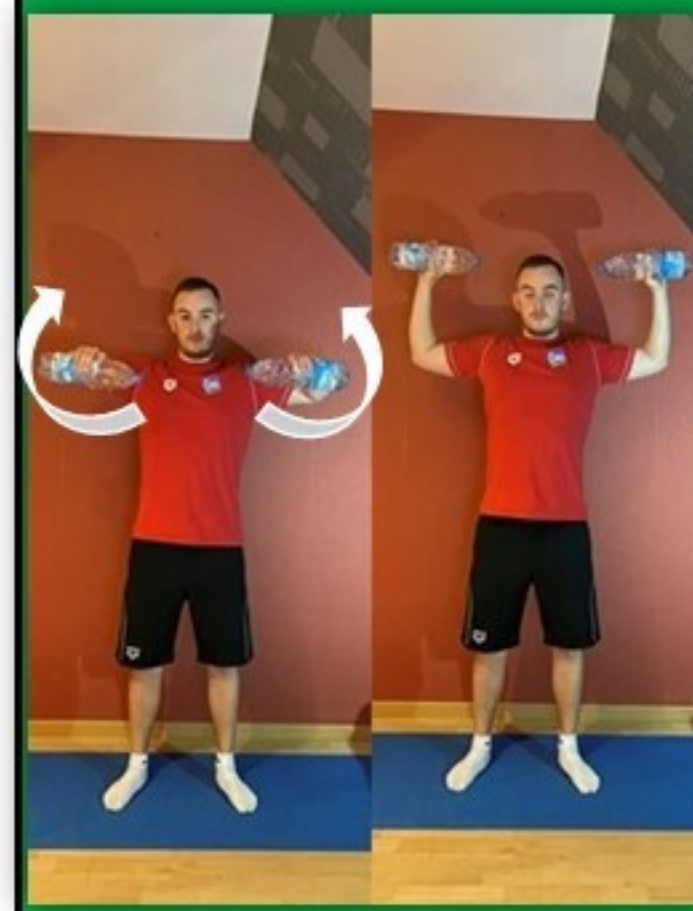
Élévations frontales



4 x 10 répétitions

Position stable / bras tendus
Monter à hauteur des épaules

Rotation externe de l'épaule



4 x 10 répétitions

Former une ligne horizontale
coudes / épaules
Élever à 90° sans bouger les
coudes