

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

# Sportez-vous bien chez vous !

Circuit à réaliser 2 fois  
Récupération 1min après chaque série



## Biceps



**4 x 10 répétitions**

Épaules vers arrière, dos droit,  
coudes près du corps  
Monter uniquement avant bras

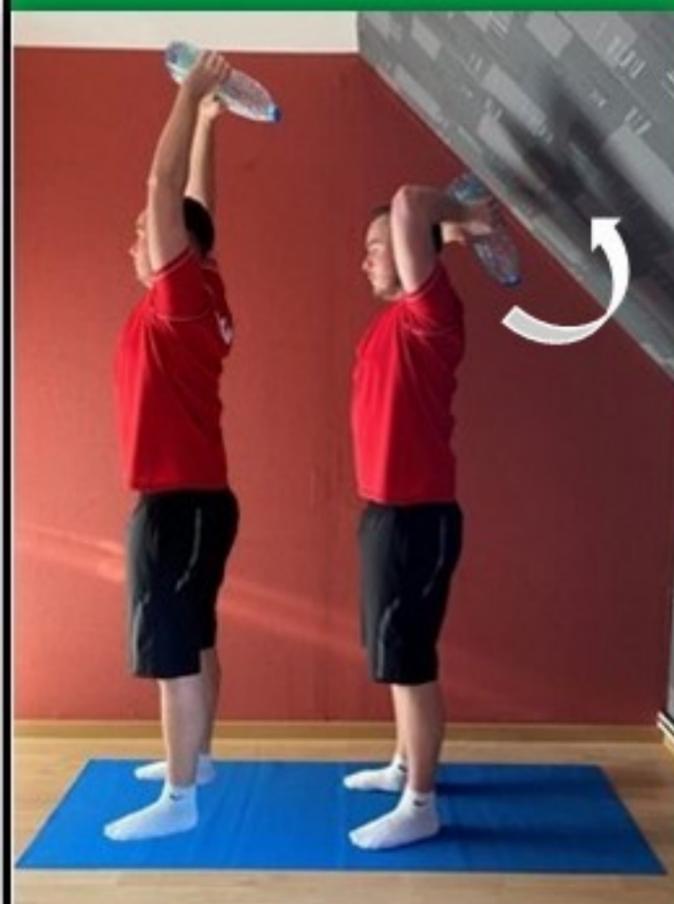
## Pompes + gainage



**2 x 10 répétitions**

Alignement du corps  
Gainage  
Toucher pack d'eau

## Triceps-extensions



**4 x 10 répétitions**

Toujours avoir le coude  
pointé vers le plafond  
Seul l'avant bras bouge

## Rowing – dos plat



**4 x 10 répétitions**

Buste penché et bras tendus  
Tirer les coudes les plus loin  
possible en arrière