

TONIFICATION HAUT DU CORPS (35 à 45 minutes)

Commencez par un échauffement :

- Petit cours cardio de GYM DIRECT sur Youtube (Environ 20 minutes) OU
- Training HIIT que je vous ai déjà proposé OU
- 3 à 5 minutes : 30 secondes de cercles d'épaules puis de bras + 30 secondes de petits squats à répéter 3, 4 ou 5 fois.

Pour l'entraînement utiliser le Timer en lien ci-dessous (60 secondes d'effort + 15 secondes de pause. Enchaîner les 8 exercices proposés et faites 3 à 4 tours)

https://www.youtube.com/watch?v=iiLp4BsO_Zo

EXERCICE 1 : EXTENSION TRICEPS BRAS DROIT avec 1 haltère ou 1 bouteille



EXERCICE 2 : EXTENSION TRICEPS BRAS GAUCHE

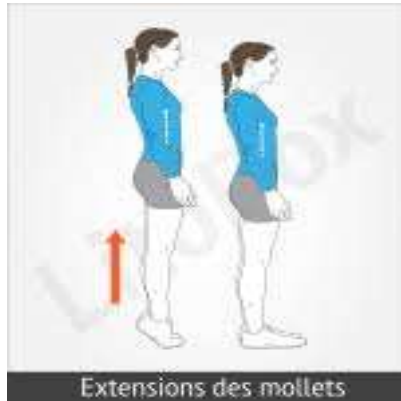
EXERCICE 3 : EXTENSION TRICEPS AU-DESSUS DE LA TETE



© Can Stock Photo - csp37453106

EXERCICE 4 : COMBINAISON DES DEUX MOUVEMENTS CI-DESSOUS (Tonification poitrine + mollets)

1. Monter sur les pointes de pieds + presser fortement les 2 paumes de mains l'une contre l'autre à la hauteur de la poitrine (Mains à environ 20 cm devant la poitrine), en expirant.
2. Reposer les talons et relâcher la pression dans les mains.



EXERCICE 5 : ELEVATIONS LATÉRALES POUR LES ÉPAULES



*

EXERCICE 6 : CURL BICEPS + FENTES

Fentes alternées ou bien que à droite au 1^{er} tour puis à gauche au 2^{ème} tour.



EXERCICE 7 : OISEAU (Pour le dos)



EXERCICE 8 : Répéter EXERCICE 4 ou bien POMPES

