

TONIFICATION DU HAUT DU CORPS N°3 (30 à 40 minutes)

Echauffement de 5 minutes environ :

Mains jointes, mobilisez vos poignets + enroulez les épaules dans les 2 sens + grands cercles de bras dans les 2 sens + talons/fesses avec tirages des bras en arrière + montées de genoux avec tirages vers le bas + levez les bras au-dessus de la tête + twists du buste.

Séance : 8 exercices – 45 secondes/exercice – 15 secondes de récupération – 3 à 4 tours.

Je vous propose le chrono/musique ci-dessous :

<https://www.youtube.com/watch?v=tBA1OznCzw>

1- GOOD MORNING (travail du dos)

On commence par un exercice facile mais précis et technique. Fléchir légèrement les genoux pour pousser les fesses derrière. Pencher en avant avec le nombril rentré et la colonne longue, le dos plat. En remontant : presser les talons dans le sol et tirer le sommet de la tête au plafond pour vous autograndir.



2- PLANCHE BUCHERON

(Travail du dos, des épaules et des abdos)

En planche sur les mains et sur les pieds (plus facile sur les genoux), décollez votre main droite pour tirer le coude en arrière puis reposez la main sous votre épaule et alternez les 2 bras. La planche doit rester droite et stable. Comme sur la photo vous pouvez le faire avec haltères si vous en avez.



3- YTI (Travail des lombaires, du haut du dos et des épaules)

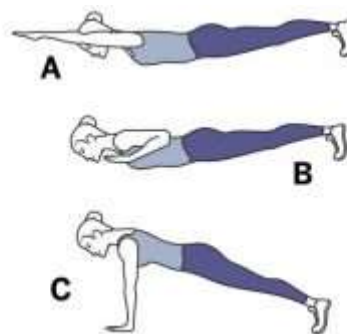
Exercice ludique pour vous tenir bien droit. A plat ventre, avec le buste décollé ras du sol, vous devez dessiner les 3 lettres (Y-T-I) en bougeant vos bras. Toujours les pouces vers le haut pour l'ouverture des épaules, prenez bien le temps de dessiner les 3 lettres. Lorsque vos bras sont en arrière pour dessiner le i, levez un peu plus le buste si vous pouvez. Pensez à rentrer le nombril tout le temps de l'exercice et à ne pas trop lever le buste pour ne pas cambrer. Gardez toujours vos épaules loin des oreilles, menton rentré.



4- HANDS RELEASE PUSH UPS

(Travail du dos, des épaules, des triceps, pectoraux et abdos)

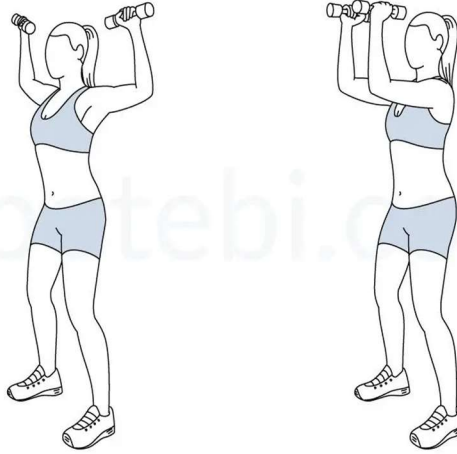
A plat ventre, allongez les bras au-dessus de la tête puis posez les mains à côté de vos épaules pour remonter en pompe (Essayez sur les pointes de pieds car sur cet exercice c'est assez facile. Et sinon sur les genoux, c'est bien aussi). Puis redescendez à plat ventre, en pompe, bien gainé. Et répétez...



5- BUTTERFLY (Travail des épaules et des pectoraux)

Si vous n'avez pas d'haltères : avec bouteilles d'eau.

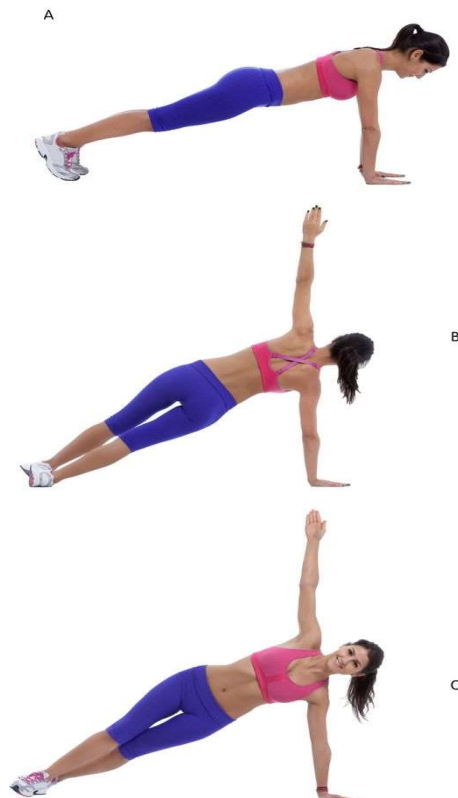
Ouvrir les coudes sur les côtés + serrer les coudes devant la poitrine.



6- PLANCHE LATÉRALE ALTERNÉE

(Travail des épaules, triceps, dos et abdos)

Possibilité de le faire sur les coudes, avant-bras l'un devant l'autre.



7- POMPE TRICEPS SUR LA MAIN DROITE

(Travail du triceps + dos et taille)

Pour plus d'aisance, vous pouvez faire l'exercice avec la jambe de dessus allongée dans le prolongement du buste et celle de dessous bien fléchie devant.



8- POMPE TRICEPS SUR LA MAIN GAUCHE

Après les 3 ou 4 tours de circuit vous pouvez compléter votre séance avec le stretching N°2 (Spécial haut du corps).