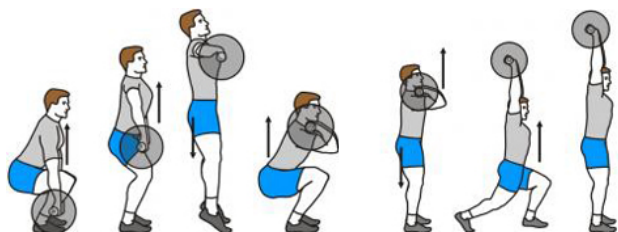


REN2173: Épaulé jeté

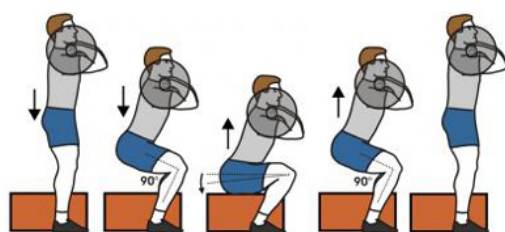


- Garder le dos droit Poitrine sortie Tête droite Prise moyenne mouvement explosif

Fréq./Sem: 2 Séries: 2 Rép.: 6 Tempo: 1-2-1-2 Repos: 180 Charge: 86.25

Fréq./Sem: 2 Séries: 2 Rép.: 4 Tempo: 1-2-1-2 Repos: 180 Charge: 92.00

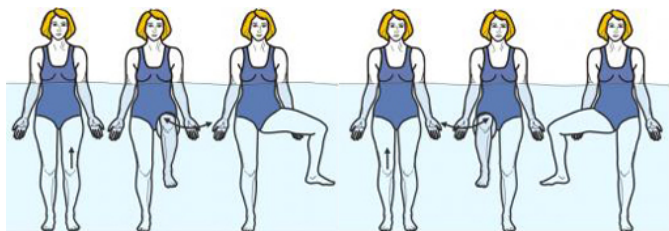
REN2946: Développé jambe complet barre devant sur boîte



- Garder le dos droit et les abdos tendus S'asseoir sur la boîte et remonter Garder les coudes élevés

Fréq./Sem: 2 Séries: 3 Rép.: 8 Tempo: 2-1-2-1 Repos: 90 Charge: 97.50

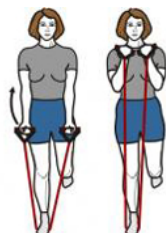
REN3095: Ouvrir fermer la hanche alterné



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Fréq./Sem: 3 Séries: 2 Rép.: 20 Tempo: 2-0-2 Repos: 45

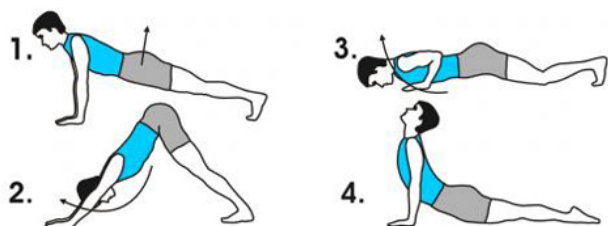
REN3683: Biceps Curl avec élastique sur 1 pied



- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder l'équilibre

Fréq./Sem: 3 Séries: 3 Rép.: 10 Tempo: 2-0-2 Repos: 45

FLE3287: Étirement du corps



- Rouler le corps vers l'avant et vers le haut pour bien allonger la tête en poussant sur les bras

Fréq./Sem: 3 Séries: 2 Rép.: 6 Tempo: 2-2-2-2 Repos: 30