



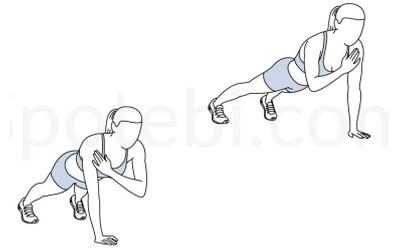
UFOSEBOUGER #16 haut du corps

Matériel: 2 bouteilles d'eau ou 2 paquets de 1kg de pâtes par ex

5 exercices 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération 3 tours 1 minute de récupération entre les tours

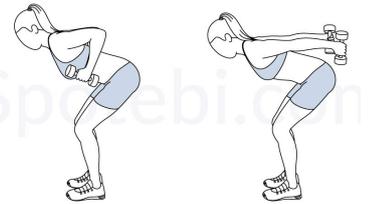
Exercice 1 gainage planche avec touche épaules

Position de planche les poignets sous les épaules et largeur des hanches pour les pieds contracter les abdos toucher votre épaule G avec main D et inversement



Exercice 2 extension triceps

Debout, pieds espacés de la largeur des hanches, fléchissez vos jambes en poussant les fesses en arrière
Relever vos coudes de manière à ce que vos bras soient parallèles au sol bouquer les coudes et tendre les bras
Pensez à gainer votre sangle abdominale et garder le dos droit durant tout le mouvement.



Exercice 3 biceps curl marteau (hammer curl)

Debout, pieds espacés de la largeur des hanches tenez les poids **les paumes de mains face à la vos cuisses** plier les coudes en remontant les poids jusqu'aux épaules puis abaisser



Exercice 4 pull over

Au sol jambes fléchies tenir un poids avec les 2 mains avec les paumes face à face
Descendre les bras derrière la tête garder les coudes légèrement pliés
Revenir dans la position de départ



Exercice 5 pompes pectoraux

