

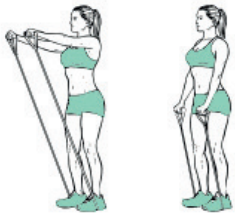
- Utiliser un élastique lors de ses exercices de renforcement musculaire permet de créer une tension permanente des muscles. D'autre part, le mouvement est rendu plus difficile grâce à la résistance ajoutée, ce qui le rend plus profond et efficace. Ainsi, sans utiliser la moindre haltère, on gagne en force, en explosivité et en puissance.

Durée : 30 minutes

Haut du corps

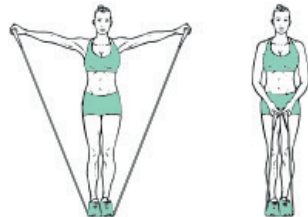
20 minutes

Épaules - frontal



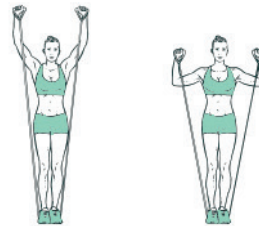
4 séries de
10 répétitions

Épaules - latéral



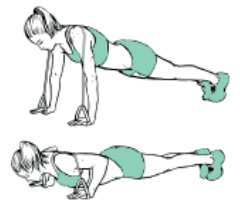
4 séries de
10 répétitions

Résistance épaules



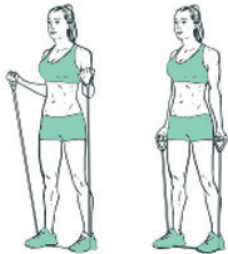
4 séries de
10 répétitions

Pompes



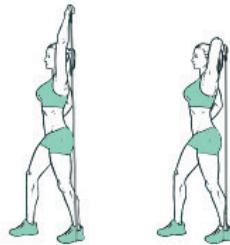
2 séries de
10 répétitions

Biceps



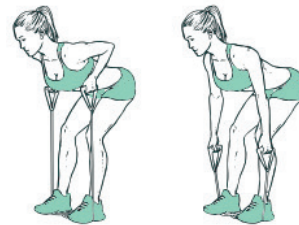
4 séries de
10 répétitions

Triceps - extensions



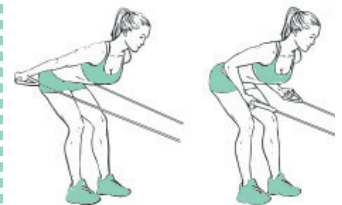
4 séries de
10 répétitions / côté

Dos plat coudes en arrière



4 séries de
10 répétitions

Dos et épaules



30 secondes /
jambe

Bas du corps

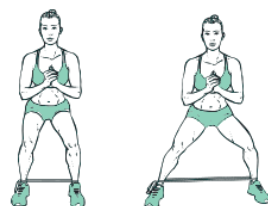
10 minutes

Squat



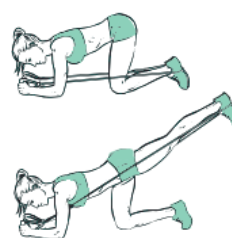
4 séries de
10 répétitions

Écarté de jambe latéral



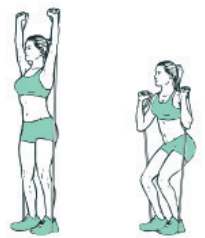
4 séries de
10 répétitions / côté

Coup de pied arrière



4 séries de
10 répétitions / côté

Squat avec bras levés



4 séries de
10 répétitions