

Programme bras et épaules

- **Echauffement** : (voir vidéos)

- Cardio
- Articulaire

- **Routine bras et épaules**

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions ou temps	Nombre de séries	Temps de récupération
Ex 1 : DIPS	Départ les mains sur une chaise, les pieds devant sur le sol Le bassin descend vers le sol, les coudes restent serrés jusqu'à la flexion des coudes	30sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 2 : Pompes repoussées	Départ à genoux face à un lit ou coffre...position de gainage dos rond fesses contractées, épaules au dessus des mains Descente en pompe puis repoussée dos rond	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 3 : Pompes avec pieds surélevés	Pieds surélevés sur bord du lit ou chaise, pompes dos rond épaules au dessus des mains	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 4 : Courbe / placement de dos Fermeture tronc/ jbes	Pieds accrochés ou posés au bord du lit, mains au sol, oreilles cachées, ventre vers le sol Passer de la position de courbe à la position de placement de dos (alignement mains, épaules bassin)	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 5 : Tractions (pour celles qui peuvent)	Pieds sur chaise ou autre mains accrochées sur une barre Flexion des bras jusqu'au menton et descente contrôlée	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 6 : Courbe arrière / Ouverture sur le ventre	Départ sur le ventre gainé, les bras aux oreilles avec bâton dans les mains, Monter les bras tendus vers le haut	30 sdes	2	1 min entre chaque série