

## 7 Scaption résistée, poids

SÉRIES: 1-3 REPS.: 10 TENIR: 2-3 sec FRÉQUENCE: 1x/jour

✓ FAIT ... DIFFICULTÉ

Placez-vous debout en tenant un poids dans les mains, les bras droits sur les côtés, pouces vers le haut.

En gardant les épaules reculées et basses, levez vos bras en diagonale (45 degrés) entre le côté et l'avant du corps jusqu'à ce qu'ils soient parallèles.

Revenez à la position de départ et répétez.

