Programme: SPLIT 5 JOURS

• Lundi: Pecs – Abdos

Mardi: DorsauxMercredi: Rest

Jeudi: Deltoïdes – Trapèze supérieurs – Abdos
Vendredi: Jambes (Quadri | Ischios | Mollets)

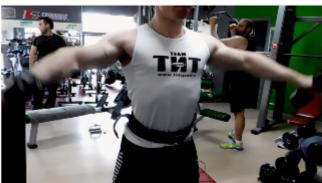
• Samedi: Biceps – Triceps

• Dimanche: Rest

Échauffement:

Exo d'échauffement 1 : - Rotations de bras (alterné) - 12 rotations vers l'avant - 12 rotations vers l'arrière

Exo d'échauffement 2 : - 12 élévations latérales debout - 12 élévations latérales penché



Exo d'échauffement 3 : - 20 curls coudes en arrière



Exo d'échauffement 4 : - 15 Antépultions indescriptibles



Exo d'échauffement 1: - 10 rotations de bassin dans un sens - 10 rotations de bassin dans l'autre sens Exo d'échauffement 2: - 10 rotations des genoux dans un sens - 10 rotations des genoux dans l'autre sens Exo d'échauffement 3: - 10 rotations de chevilles dans un sens - 10 rotations de chevilles dans l'autre sens