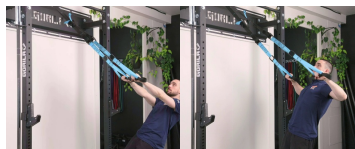


Séance TRX Full Body

Exemple de séance type pour bien débiter

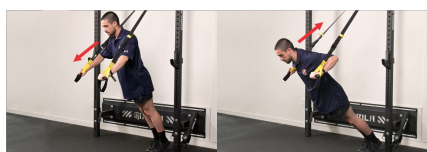
1 - Rowing TRX



- Debout, les pieds sous les hanches, tenir les poignées du TRX en prise pronation (paumes de mains vers le sol). Les bras en extension, incliner le corps vers l'arrière en avançant vos pieds. Tirer votre corps vers l'avant en gardant vos coudes alignés avec vos épaules. Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	12	00:45

2 - Développé pectoral sur TRX



- Le corps légèrement incliné vers l'avant, les pieds sous les épaules, tenir les poignées du TRX en prise pronation (paumes de mains vers le bas). Faire des développés des pectoraux en gardant vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	10	01:00

3 - Fentes TRX



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Le pied arrière dans le TRX et le pied avant au sol légèrement devant vous, garder une tension sur la jambe arrière - Descendre, en reculant la jambe arrière, jusqu'à ce que le genou de la jambe avant soit à 90 degrés et que le genou soit au-dessus de la cheville - Mouvement de bras style coureur

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	12	01:00

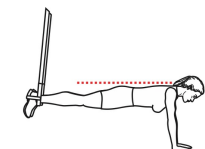
4 - TRX Mountain Climbers



- En appui sur ses mains au sol, les pieds dans la partie souple des sangles, effectuez des flexions de hanches alternées en maintenant son haut du dos voûté (gainage gym). Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	4	00:30	00:30

5 - Planche 2 pieds dans TRX



- En position de planche, placer les 2 pieds dans le TRX, les mains au sol à la largeur des épaules et les bras droits. Maintenir la position en gardant le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	4	00:30	00:30