

Circuit élastique Full Body

Exemple d'un circuit Full Body avec élastique

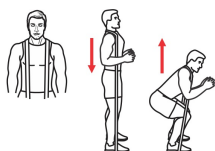
Circuit élastique Full Body

12 à 15 reps par exercice
3 à 4 tours
60 sc de repos entre les tours

Repos
01:00



1A - RB Squat

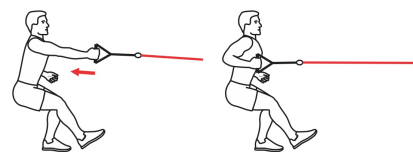


- Position debout, pieds largeur des épaules. Placer une partie de l'élastique sous ses deux pieds et l'autre partie au niveau des épaules ou des trapèzes. Pousser les hanches vers l'arrière et fléchir les genoux pour descendre. Garder la colonne en position neutre, les abdominaux engagés et la poitrine relevée. Garder l'orientation des genoux en ligne avec les orteils lors de la descente. Maintenir une pression sur tout le pied tout au long du mouvement.

Sem.	Séries	Rep
1	4	12 - 15



1B - Tirage élastique 1 bras 1 pied

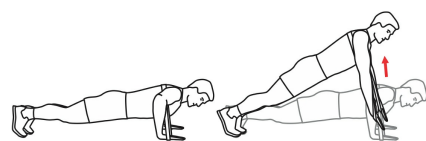


- Debout sur un pied dans une position basse, tenir la poignée du câble (ou de l'élastique) avec 1 bras prise neutre (paume vers vous) du côté opposé au pied d'appui. Tirer la charge juste sous votre poitrine. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	4	12 - 15	12 à 15 rep / côté



1C - Push Up élastique



- En position de pompe (push-up), fessiers contractés, la tête alignée avec le corps le bassin et les jambes. Tenir l'extrémité d'un élastique dans chaque main en le passant autour du corps au niveau de la poitrine. Maintenir la position basse durant quelques secondes en enchaîner avec des pompes explosives en essayant de quitter les mains du sol.

Sem.	Séries	Rep
1	4	12 - 15



1D - Développé épaules au-dessus tête avec élastique

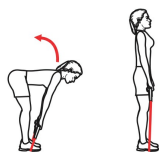


- Garder les abdos tendus, le dos droit et les genoux fléchis

Sem.	Séries	Rep
1	4	12 - 15



1E - Romanian Deadlift avec élastique



- Placez une bande élastique solide sous vos pieds avec suffisamment de résistance et des poignées. Effectuer un mouvement d'extension (deadlift) des hanches tout en gardant les tibias perpendiculaires au sol et en articulant uniquement aux genoux, en gardant le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep
1	4	12 - 15

1F - Wood Chop horizontale



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir les poignées des câbles (ou élastique) avec vos mains devant vous à la hauteur de votre poitrine. Tirer horizontalement en tournant la tête et les épaules. Garder les genoux fléchis.

Sem.	Séries	Rep
1	4	12 - 15