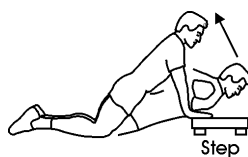
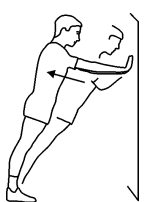
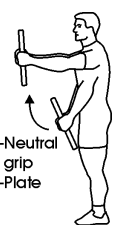



DEVOIR DE VACANCES : HAUT DU CORPS

Niveau facile

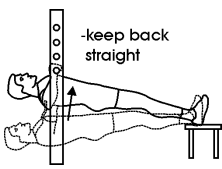
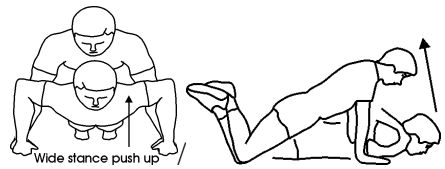
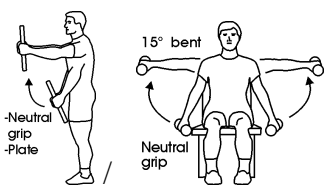
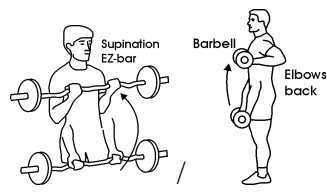
Pompes sur genoux
 4 x 10 à 15 répétitions
 récupération 1'30

Répulsions (triceps)
 largeur d'épaules
 4 x 15 à 20 reps
 récupération 1'

Elévations frontales
 avec sac, bouteilles...
 3 x 15 à 20 reps
 récupération 1'

Biceps
 avec sac, bouteilles...
 3 x 15 à 20 reps
 récupération 1'

Niveau intermédiaire/confirmé

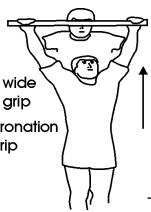
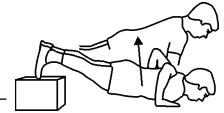
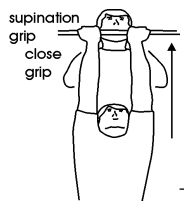

Tractions 'allégées'
 4 x 8 à 12 répétitions
 récupération 1'30

Pompes enchaînées avec pompes sur genoux
 4 x le maximum de répétitions
 récupération 1'30

Elévations frontales + statique en latéral
 avec sac, bouteilles...
 3 x 15 à 20 reps + le maximum en statique
 récupération 1'

Biceps + biceps en isométrie
 avec sac, bouteilles...
 3 x 15 à 20 reps + le maximum en statique
 récupération 1'

Niveau expert

Tractions + pompes pieds surélevés
 4/5 x le maximum de répétitions
 récupération 2'

puis

Tractions supination + pompes
 4/5 x le maximum de répétitions
 récupération 2'

puis

Pompes serrées + répulsions banc
 4/5 x le maximum de répétitions, récupération 2'