

Lundi 23 novembre

Séance épaules

Il faut bien écouter la musique car il y a une personne qui dit les temps.

Vous pouvez choisir n'importe quelle musique. Celle que je vous propose donne un rythme assez rapide qui je trouve est assez bien pour la séance.

Exercices de 1 à 5, la position est sur le ventre.

Pour l'exercice numéro 6, vous pouvez vous mettre sur une chaise pour les dips.

Pour les exercices numéro 7 et 8, il est préférable de prendre des poids dans chaque main. Exemple : Une bouteille d'eau d'un litre remplie par mains.

30 secondes dynamique + 10 secondes statiques.

Nb	30 secondes	10 secondes
-----------	--------------------	--------------------

Musique sur Youtube « Hiit edm tabata » La première

Disponible sur notre chaîne Youtube UGM playlist Gym : programmes sportifs

Ou lien ci-dessous : https://www.youtube.com/watch?v=zOCV_CRGKS8

1	Bras tendu devant, pouce vers le haut, monter les bras le plus haut possible	Tenir les bras devant en haut
2	Bras tendu sur les côtés, pouce vers le haut, monter les bras le plus haut possible	Tenir les bras sur les côtés en haut
3	Bras tendu à l'arrière, pouce vers le haut, monter les bras le plus haut possible	Tenir les bras derrière en haut
4	Bras pliés sur les côtés (coudes collés au corps), les tendres devant	Tenir avec les bras devant en haut
5	Nage. Bras tendus qui passe du haut vers le bas en passant sur les coté. Il faut bien rester tendu !	Tenir les bras sur les côtés en haut
6	Dips (pompes inversées).	Tenir bras plié corps le plus bas possible
7	Debout : Mains sur les côtés, les ramener à l'horizontal avant.	Tenir avec les bras sur les côtés.
8	Finir la musique, avec les bras le long du corps puis les montés tendues le plus haut possible.	