
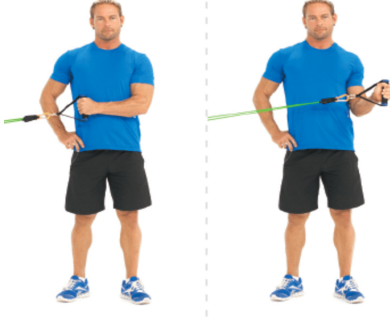
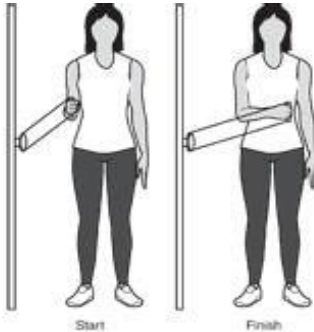








1	TIRAGES ELASTIQUES	<p>Vous positionnez les élastiques devant vous et vous enchaînez des mouvements de tirage arrière. Les genoux fléchis et le dos bien droit.</p>	
2	L-FLY externe	<p>Bien posé. Pieds dans la largeur des épaules. De profil à la fixation de votre élastiques coude fléchi à 90 degrés. Effectuez une rotation externe de la l'épaule. Le coude reste serré près du corps.</p>	
3	L-FLY interne	<p>Identique au précédent mais avec une rotation interne. Vous pouvez démarrer le geste le coude plus ou moins ouvert.</p>	
4	BUTTERFLY	<p>Bras écartés. Coudes légèrement fléchis. Ramener les mains vers l'avant finir en position croisée.</p>	
5	TIRAGE TRICEPS	<p>A genou et bien gainé. Mains perpendiculaires au bas de vos pectoraux. Tirez simultanément en amenant les mains vers le sol. Finir bras tendus et maintenir. Ralentissez la montée.</p>	

6	TRAVAIL DES ABAISSEURS D'OMOPLATE.	Fixer les élastiques en hauteur. En gardant le bras le long du corps, venir abaisser et remonter l'épaule.	
7	DEVELOPPER MILITAIRE	Partir avec le bras plié le long du corps vers l'extention complète vers le haut.	
8	TIRAGE BICEPS	Un pied devant l'autre, l'élastique sous le pied. Tenir l'élastique, mains en supination (paume vers le ciel). Bras tendus le long du corps, fléchir les coudes et ramener les mains vers le haut. Ralentir la descente.	
9	TIRAGE DOS	Se mettre en position allongée. Tirer les poignées en amenant les coudes vers l'arrière. Ralentir le retour en position avant.	
10	TRAVAIL COMPLET DU GESTE DU CRAWL	Bras tendu devant soi, venir fléchir le coude à 90° en le gardant bien haut, puis continuer le geste vers l'arrière jusqu'à l'extention complète du bras.	