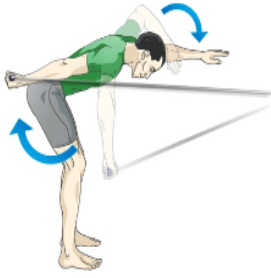


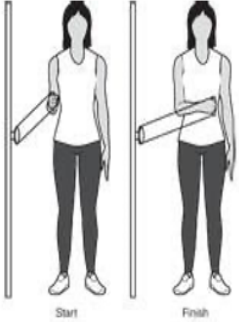
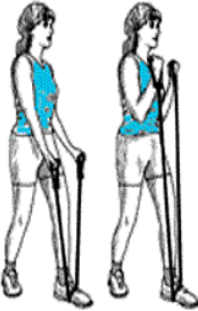


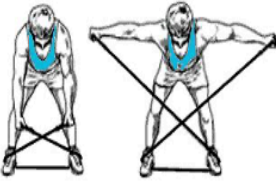



1	TRAVAIL COMPLET DU GESTE DU CRAWL	<p>Bras tendu devant soi, venir fléchir le coude à 90° en le gardant bien haut, puis continuer le geste vers l'arrière jusqu'à l'extension complète du bras.</p>	
2	BUTTERFLY	<p>Bras écartés. Coudes légèrement fléchis. Ramener les mains vers l'avant finir en position croisée.</p>	
3	TRAVAIL DES ABAISSEURS D'OMOPLATE.	<p>Fixer les élastiques en hauteur. En gardant le bras le long du corps, venir abaisser et remonter l'épaule.</p>	
4	L-FLY interne	<p>Identique au précédent mais avec une rotation interne. Vous pouvez démarrer le geste le coude plus ou moins ouvert.</p>	
5	TIRAGE BICEPS	<p>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.</p>	

6	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>	
7	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>	
8	Renforcement Dos (Travail des Romboïdes, Deltoïdes et Trapèzes)	<p>Jambes tendues et écartées d'un peu plus que la largeur des épaules. L'élastique est passé sous les pieds et croisé au dessus. Se pencher vers l'avant, les bras tendus vers le sol. Remonter les bras tendus à l'horizontal, tout en restant penché vers l'avant.</p>	
9	Renforcement Dos (Travail des Romboïdes, Deltoïdes et Trapèzes)	<p>Assis sur les fesses, les jambes sont tendues. L'élastique est passé derrière les pieds et croisé avant les mains. nPartir bras tendus vers l'avant. Ramener les coudes vers l'arrière en flechissant les bras. Rester bien droit tout au long du mouvement</p>	
10	Renforcement Dos (Travail des Romboïdes, Deltoïdes et Trapèzes)	<p>Allongé sur le dos, une jambe tendue en l'air, l'autre fléchis prend appui sur le sol. Passer l'élastique derrière le pied en l'air et le croiser avant les mains. Partir les bras tendus vers le ciel, et les ramener tendus au sol, alignés avec le haut de la tête.</p>	