

PROTOCOLE ELASTIQUE

M.Sups

DOS



Back Fly Penché

Elévation latérale simultanée
Genoux fléchis, conserver les épaules
fixées et le dos droit

10 Reps
2 Séries



Tirage

Passage des mains en supination et
tirage
Conserver les épaules fixées et le dos
droit

10 Reps
2 Séries

EPAULE



Rotateur Externe

Conserver le coude proche du buste

10 Reps
2 Séries



Rotateur Interne

Garder l'angle à 90° au niveau des
épaules et des coudes

10 Reps
2 Séries



Levée du Deltοide latéral

Conserver un bon alignement
Le coude fini en extension complète

10 Reps
2 Séries



Grand dentelé / Rhomboïde

Amener les épaules en arrières
Garder les omoplates fixées et les
coudes en extensions

10 Reps
2 Séries

POITRINE



Chest Fly Décliné

Mouvement de coup droit avec fixation
élastique haute
Conserver de bons appuis au sol

10 Reps
2 Séries



Chest Fly

Mouvement de CD
Conserver de bons appuis au sol

10 Reps
2 Séries



TRICEPS



Extension Triceps

Flexion/Extension des coudes
Garder un bon alignement

10 Reps
2 Séries



Pushdown Triceps

Flexion/Extension des coudes
Garder un bon alignement

10 Reps
2 Séries