



















Fiche n°2 - Renforcement haut du corps avec bande de résistance

Exercice n°1		Exercice n°2		Exercice n°3	
Consignes : ramenez poignets (bras tendus) sous les épaules ; jambes légèrement fléchies ; les épaules sont ressorties, dos droit		Consignes : Rotation interne ; coude toujours fléchis à 90° ; coude & épaule alignés ; poignet au-dessus du coude ; fixer le buste		Consignes : Rotation externe ; coude toujours fléchis à 90° ; coude & épaule alignés ; poignet au-dessus du coude ; fixer le buste	
					
Position de départ	Mouvement	Position de départ	Mouvement	Position de départ	Mouvement
3 x 15 reps avec 1' de récupération		3 x 15 reps G+D avec 45" de récupération		3 x 15 reps G+D avec 45" de récupération	
Exercice n°4		Exercice n°5		Exercice n°6	
Consignes : Rotation interne ; garder le coude fixer ; mouvement parallèle au sol		Consignes : Rotation externe ; garder le coude fixer ; mouvement parallèle au sol		Consignes : Tirage coude fléchis ; jambes légèrement fléchies ; garder le dos droit ; les épaules ressorties ; poignets & coude alignés	
					
Position de départ	Mouvement	Position de départ	Mouvement	Position de départ	Mouvement
3 x 15 reps G+D avec 45" de récupération		3 x 15 reps G+D avec 45" de récupération		3 x 15 reps avec 1' de récupération	
Exercice n°7		Exercice n°8		Exercice n°9	
Consignes : extension des coudes vers l'avant jusqu'au niveau des yeux ; jambes légèrement fléchies		Consignes : Écarter latéralement en gardant les bras tendus ; resserrer les omoplates ; alignement épaules coudes et poignet en continu ; paume de main vers le sol		Consignes : Extension des coudes ; jambes légèrement fléchies ; le coude doit rester fixé tout le long du mouvement	
					
Position de départ	Mouvement	Position de départ	Mouvement	Position de départ	Mouvement
3 x 15 reps avec 45" de récupération		3 x 15 reps avec 45" de récupération		3 x 15 reps G+D avec 45" de récupération	
Remarques : Toujours garder le dos droit, contrôler le retour du mouvement, verrouiller la ceinture abdominale et rentrer le nombril, expirer et inspirer au bon moment par rapport au mouvement					