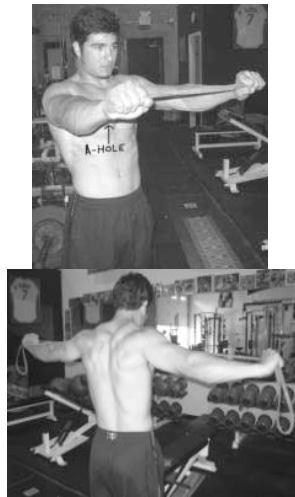
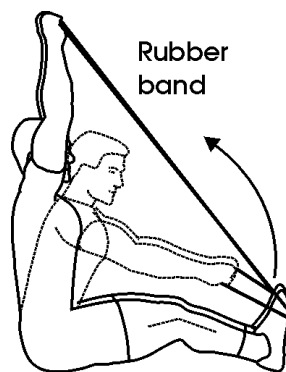


Routine Pré Entraînement

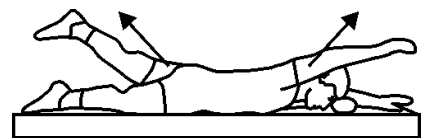
*** À faire avant de débuter l'entraînement en musculation***



1x10
Bands Pull Apart

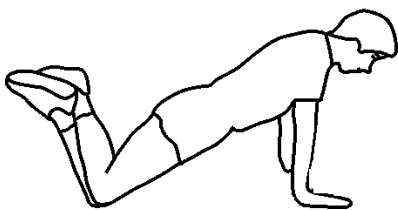


1x10
Extension
de l'épaule

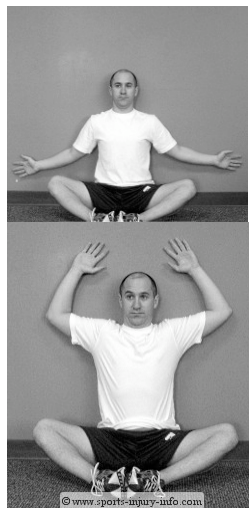


Right arm and left leg

1x10/côté
Bras-Jambe



1x10
Scapula push up



1x10
Wall Slide*

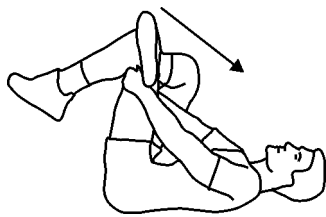


1x10
Foam Roller

* Maintenir omoplate collés derrière et glisser les avant bras de haut en bas en gardant contact avec le mur.

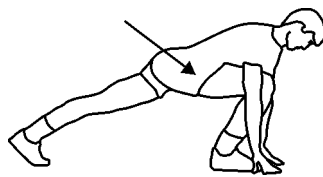
Routine Pré Entraînement

*** Compléter une série de chaque exercice avant de débiter l'entraînement***



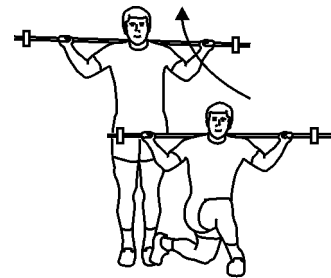
30sec/côté

Stretch Fessiers



30sec/côté

Stretch
Pousser hanches vers le sol



Crisscross Lunge
with barbell

1x10/côté

À faire sans poids
Fente croisée derrière



1x20pas

Garder les jambes larges.
Maintenir une bonne
tension sur l'élastique



1x 6-8/côté

1 Leg Bridging



1x10/côté

1 leg Deadlift