



Circuit Bras /Epaules/Pecs
(notamment pour contrer l'effet chauve-souris haha)



Echauffement des articulations, quelques squats et quelques mouvements de bras.

Circuit **45 sec d'effort par exercice, pas de pause entre les exos, 1min de récup la fin du circuit.**

Faire le circuit **3 à 5 fois.**

Respiration : expiration à l'effort

Si pas d'haltères, prenez des bouteilles d'eau (50cL ; 1L ; 1,5L ; bref ce que vous voulez ! ☺)

1) Oiseau. Avec ou sans poids (haltères ou bouteilles d'eau). Pencher vers l'avant. Ne pas arrondir le dos. Relâcher la tête et la nuque. Resserrer les omoplates l'un contre l'autre.

Expiration quand on ferme

Inspiration quand on ouvre



2) Triceps extensions. Bras tendus au-dessus. Uniquement les avant-bras bougent. Aller chercher vers le bas de la nuque. Possibilité de prendre un haltère dans chaque main.

Respiration régulière.



3) Elévations latérales et frontales

Avec ou sans poids (c'est mieux avec, sauf si vos bras sont très lourds hihi) Buste droit. Ne pas arrondir le dos. Garder une toute petite flexion sur les bras (jamais complètement tendus).

Expiration quand on descend

Inspiration quand on monte



4) Dips. Sur une chaise ou sur un banc. Paumes de mains dessus. Fesses dans le vide. Pieds au sol soit jambes fléchies, soit jambes tendues (plus dur). Fléchir sur les bras en gardant les fesses proches de la chaise et remonter à la force des bras en se concentrant sur l'arrière du bras et en essayant de ne pas s'aider du bassin.

Expiration quand on monte.

Inspiration quand on descend.



5) Pec Deck debout. Debout ou assis. Ouvrir les bras. Paumes face à vous. Refermer et ouvrir. Garder les épaules basses. Avec haltère, it's better !

Expiration quand on ferme.

Inspiration quand on ouvre.



6) Pompes. Sur genoux ou sur pointes de pieds. Plus les genoux sont proches des hanches plus c'est facile. Restez gainé tout au long de l'exo, et on essaye de baisser les fesses en même temps que le buste. Contrôler la descente. Explosif sur la montée.

Inspiration à la descente.

Expiration à la montée.



7) Kick Back.

Soit penché vers l'avant (dos droit), soit un genou sur une chaise. Possibilité de faire les deux bras en même temps ou en alterner. Lever le coude, celui-ci, une fois levé, ne bouge plus. Tendre le bras et fléchir sans bouger le coude. Uniquement l'avant-bras bouge !

Avec haltères, c'est bien mieux !

Expiration à l'effort.

Inspiration au relâchement.



8) Gainage sur les coudes en montant sur les mains alternativement.

Soit sur les genoux, soit sur les pointes de pieds.

Respiration régulière.



9) Coups de poings avec les poids dans les mains (on peut aussi être en position de squats bas pour bosser un peu le bas du corps ! Eh oui ! D'une pierre, deux coups ! Bim !)

Respiration régulière.

10) Biceps.

Bras tendus devant soit à hauteur d'épaules, ramener l'avant-bras vers l'épaule en contractant votre beau biceps. Focalisez votre attention dessus.

Expiration à l'effort.

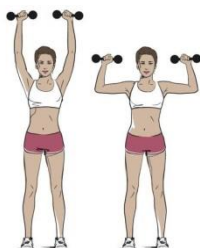
Inspiration au relâchement.

11) Développés épaules.

Assis ou debout. Avec haltères, of course ! Coudes le long du corps. Aller chercher vers le haut et légèrement devant soi.

Expiration sur la montée.

Inspiration à la descente.



12) Gainage coudes. Car une bonne séance se finit toujours par un gainage ! On fait combien de temps ? Allez, 1 minute. Let's go !

Respiration régulière.

😊😊😊!