

Renforcement des muscles périphériques, afin d'assurer une synergie musculaire

Les circuits peuvent être réalisés assis sur un banc ou depuis la chaise, avec une résistance élastique, fixée à une barre ou un espalier.

Sur les tous les ateliers, les critères de réussite sont:

- ✓ Amplitude de mouvement
- ✓ Contrôle du mouvement
- ✓ Postures

**En aucun cas le nombre de répétitions !!**

1 minute de travail par atelier

20 secondes

de repos pour changer d'atelier

**1** **Triceps** avec haltère - 1 minute

**2** **Abdominaux rotation** résistance élastique - 1 minute

**3** **Biceps** résistance élastique ou haltères - 1 minute

**4** **Développés couchés** résistance élastique - 1 minute

**5** **Abdominaux** médecine ball - 1 minute

**6** **Tirades rowing** résistance élastique - 1 minute

**7** **Développé nuque** résistance élastique - 1 minute

**8** **Rotateurs externes** résistance élastique - 1 minute

**9** **Dentelé antérieur** 5 à 8 kg - 1 minute

**10** **Scapulaires** résistance élastique - 1 minute