

LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION ROTATEURS LATÉRAUX

***RL EN R1 EN
LATEROCUBITUS***



***RL EN R1 EN
SIDE PLANK***



***RL EN R2 A
L'ELASTIQUE***



***RL EXCENTRIQUE
ASSIS EN R2***



***ROTATIONS
CUBAINES***



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION SUBSCAPULAIRE

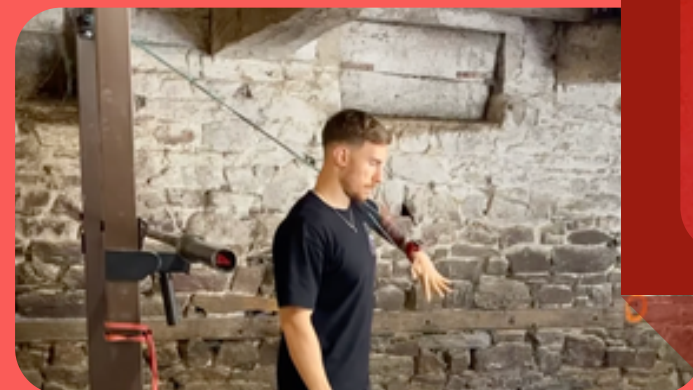
**ROTATION
MEDIALE EN
COURSE INTERNE**

**ECARTES
SUBSCAPULAIRES**

**ROTATION
MEDIALE EN R2**

**ROTATION
MEDIALE AVEC
ABDUCTION**

A



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION DENTELE ANTERIEUR

***PUNCH AVEC
ELASTIQUE***



***PLUS PUSH-UP
FACE AU MUR***



***ELEVATION AVEC
ELASTIQUE ET RL***



PUNCH KB



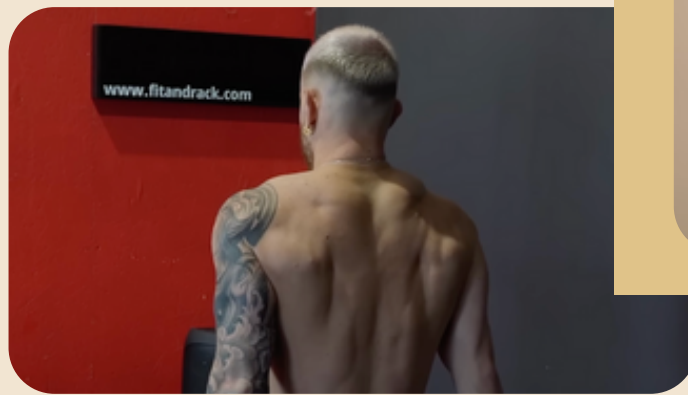
PLUS PUSH-UP



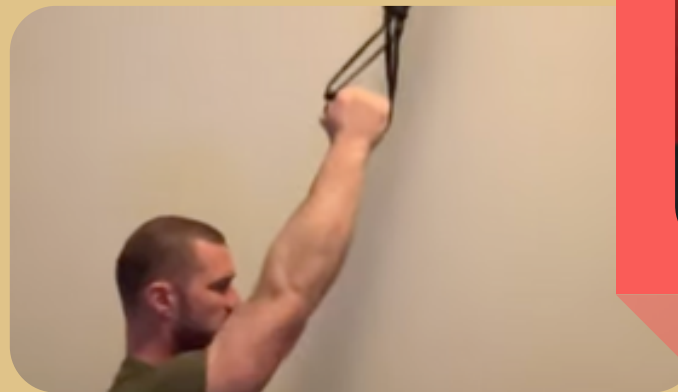
LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION TRAPEZE INFÉRIEURE

DIPS SCAPULAIRES



***SCAPULA
HIGH ROW***



Y EN PROCUBITUS



SCAPULA PULL-UP



I EN PROCUBITUS



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION TRAPEZE SUPERIEUR

PERFECT SHRUG



***SINGLE ARM
OVERHEAD
SHRUG***



SHRUG



***BARBELL
OVERHEAD
SHRUG***



SHRUG HSPU



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION GRAND DORSAL

**ADDITION
EXCENTRIQUE EN
LATEROCUBITUS**



**HALF KNEELING
SINGLE ARM ROW**



PULL-OVER



PULL-UP



CHIN-UP



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION EN CHAÎNE CINÉTIQUE FERMÉE

STAR PLANK



**ONE ARM PLUS
PUSH-UP**



**SIDE PLANK
ROTATIONS**



SIDE PLANK



PLANK



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION VERS LE I - ELEVATION

**ELEVATION
AVEC SWISS-
BALL SUR TABLE**



**ELEVATION AVEC
SWISS BALL
CONTRE LE MUR**



**MISE EN
TENSION EN
ELEVATION**



I DEBOUT



I EN PROCUBITUS



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION DEPUIS LE A - EXTENSION

A



**MISE EN
TENSION EN
EXTENSION**



**ROWING FIN
D AMPLITUDE**



SWIMMER



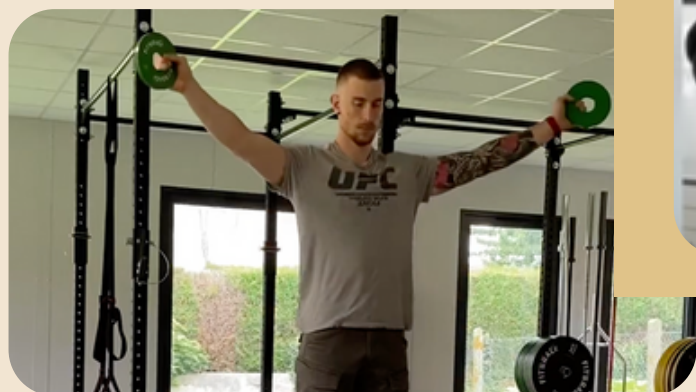
**SWIMMER
EN SQUAT**



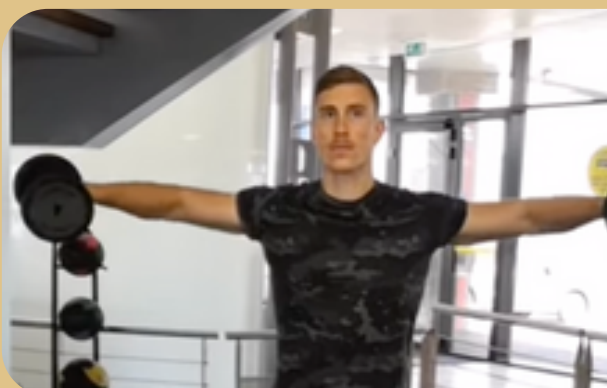
LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION PRESS VERTICAL

FULL-CAN



***ELEVATIONS
LATERALES***



Z-PRESS



STRICT PRESS



BOX HSPU



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION PRESS HORIZONTAL

***PUSH-UP
INCLINEES***



FLOOR PRESS



***ECARTES
COUCHES***



PUSH-UP



BENCH PRESS



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION TIRAGE VERTICAL

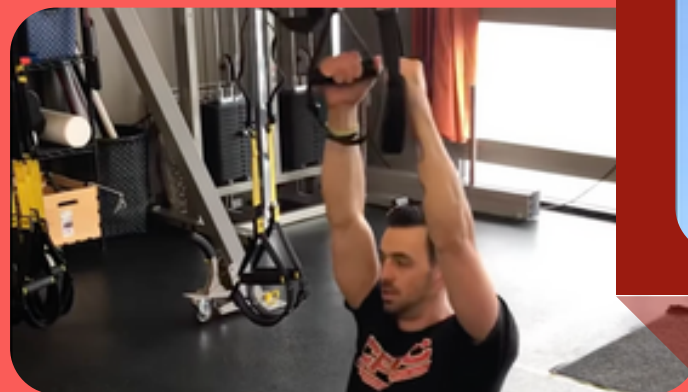
***ADDITION EN
LATEROCUBITUS***



***LAT-PULL
DOWN ELASTIC***



***PULL-UP
AU TRX***



CHIN-UP



PULL-UP



LES EXERCICES CLÉS

PROGRESSION TIRAGE HORIZONTAL

***DUMBBELL
SEAL-ROW***



TRX ROWING



***BARBELL
ROWING***



***BIRD-DOG
ROWING***



***BELGIAN
PUSH-UP***



LES EXERCICES CLÉS

PORTER ET BOUGER DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

FARMER WALK



BEAR WALK



***BOTTOM UP
KETTLEBELL HOLD***



***KETTLEBELL
WINDMILL***



TURKISH GET-UP

