

LES EXERCICES DE BASE



NIVEAU 1

	OBJECTIF	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
A	STIMULATION SUBSCAPULAIRE	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	PEU DE CHARGE
T	STIMULATION TRAPÈZE MOYEN & COIFFE POSTÉRIEURE	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	PEU DE CHARGE
Y	STIMULATION SUPRA-ÉPINEUX	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	PEU DE CHARGE
I	STIMULATION TRAPÈZE INFÉRIEUR	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	PEU DE CHARGE
RL EN R1	STIMULATION INFRA-ÉPINEUX & PETIT ROND	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	PEU DE CHARGE

LES EXERCICES DE BASE

NIVEAU 2

	OBJECTIF	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Z-PRESS	PUSH VERTICAL	EXTENSION THORACIQUE OBLIGATOIRE	CHARGE LIMITÉE +/-
RING ROW	TIRAGE HORIZONTAL	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	SOUVENT MAL RÉALISÉ (GAINAGE +++)
PLUS PUSH-UP	STIMULATION DENTELÉ ANTÉRIEUR ET COIFFE	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	SOUVENT MAL RÉALISÉ (THORACIQUES +++)
SCAPULA PULL-UP	STIMULATION TRAPÈZE INFÉRIEUR ET COIFFE	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	CONTRÔLE UNIQUEMENT SUR L'ABAISSEMENT
RL EN R1 EN SIDE PLANK	STIMULATION INFRA-ÉPINEUX & PETIT ROND	INCLUSION DES CHAINES CINÉTIQUES & DU GAINAGE	PEU DE CHARGE

LES EXERCICES DE BASE



NIVEAU 3

	OBJECTIF	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
STRICT PRESS	PUSH VERTICAL	CHARGE	TECHNIQUE
PULL-OVER	TOLÉRANCE EXCENTRIQUE DU GRAND DORSAL	GESTE SPÉCIFIQUE	FAIBLESSE / INSTABILITÉ
CARS EN PUSH-UP	CONTRÔLE OPTIMAL DE LA SCAPULA	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	DIFFICILE
CARS EN PULL-UP	CONTRÔLE OPTIMAL DE LA SCAPULA	SIMPLE AVEC PEU DE MATÉRIEL	DIFFICILE
RL EN R2 DYNAMIQUE	RENFORCEMENT COIFFE POSTÉRO-SUPÉRIEURE	CHARGE	FAIBLESSE / TECHNIQUE