

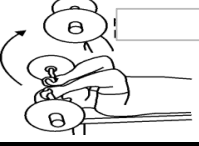
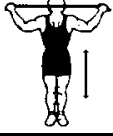
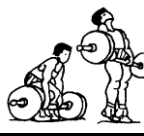
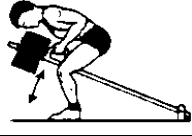
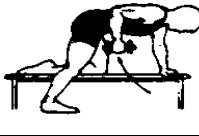




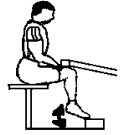
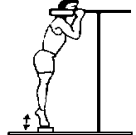
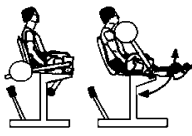
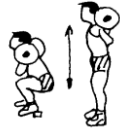
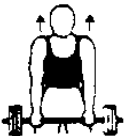


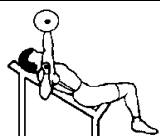
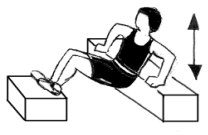
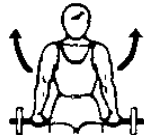


1	Développé couché	Mouvement	Conseil	Respiration	2	Écarté Incliné	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez la barre sur la poitrine et remontez bras tendus	Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		Expansion thoracique : Écartez les bras jusqu'à l'horizontal	Dos plat, exagérez l'inspiration	Soufflez en rapprochant les bras, Inspirez en écartant		
3	Poulie Haute	Mouvement	Conseil	Respiration	4	Pull over	Mouvement	Conseil	Respiration
	Coudes au corps, Finir bras tendus	Freinez la charge au retour	Soufflez en descendant, Inspirez en montant		Départ bras à la verticale, finir bras à l'horizontal	Bien bomber le torse lors de la descente	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
5	Tirage nuque	Mouvement	Conseil	Respiration	6	Tirage rameur	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez la barre derrière la nuque, retenez-la au retour	Finir chaque répétition bras légèrement fléchis	Soufflez en descendant, Inspirez en montant		Rapprochez la barre en bas du ventre, Freinez-la au retour	Dos plat pendant le tirage, jambes légèrement fléchies	Soufflez en tirant, inspirez en retenant		
7	Chaise romaine	Mouvement	Conseil	Respiration	8	Fentes avant	Mouvement	Conseil	Respiration
	Enroulez en descendant, déroulez en remontant	Ne pas s'aider de l'inertie du poids du corps	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		1 pas en avant, fléchir la jambe arrière, descendre verticalement	Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser la pointe du pied	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
9	Grands droits	Mouvement	Conseil	Respiration	10	Abdos Espalier	Mouvement	Conseil	Respiration
	Contractez vos abdos sans sortir le ventre	Placez vos mains sous l'occiput	Soufflez en contractant		Dos au sol, remontez le buste et enroulez le dos	De temps en temps restez contracté en position haute	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		
11	Relevé de Jambe	Mouvement	Conseil	Respiration	12	Rotation bâton	Mouvement	Conseil	Respiration
	jambes fléchies, montez-les à la poitrine	Ne Descendez pas plus bas que sur l'image	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		Sur un banc : rotation du buste sans bouger le bassin	IMPORTANT, Faire le mouvement sans charge, uniquement avec un bâton	Respiration naturelle		
13	Relevé machine	Mouvement	Conseil	Respiration	14	Dvlp Nuque	Mouvement	Conseil	Respiration
	jambe fléchies, montez-les à la poitrine	Ne Descendez pas plus bas que sur l'image	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		Descendez la barre à mi-nuque, finir bras tendus	Dos bien plat	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		
15	L'oiseau assis	Mouvement	Conseil	Respiration	16	Élévation Frontale	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez l'haltère puis tirez les coudes en arrière	Bras légèrement fléchis	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Élévation des bras en avant,	Dos contre un mur pour ne pas cambrer	Respiration naturelle		
17	Tirage Menton	Mouvement	Conseil	Respiration	18	Biceps haltères	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendus en bas, finir les coudes vers le haut	Dos plat pendant le tirage, jambes légèrement fléchies	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Fléchir les avant bras sur les bras, Freinez à la descente	Les bras sont tendus en fin de mouvement	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
19	Ischios	Mouvement	Conseil	Respiration	20	Presse	Mouvement	Conseil	Respiration
	Rapprochez les talons près des fesses	Finir jambes tendues. Ne pas cambrer le bas du dos	Soufflez en rapprochant les talons, inspirez en retenant		Poussez le plateau et Freinez-le au retour	Ne pas finir les jambes complètement tendues	Soufflez en poussant, Inspirez en retenant		

21	Dips	Mouvement	Conseil	Respiration	22	Barre au front	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendus au départ, Descendez en flexion maximale	Ne pas s'aider de l'inertie du poids	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		Poussez la charge vers le haut, finir bras tendus	Verrouillez les coudes. Les bras ne bougent pas.	Soufflez en poussant, Inspirez en retenant		
23	Traction	Mouvement	Conseil	Respiration	24	Sélé de terre	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez de haut en bas sans à coup	Finir bras tendus	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		Barre au sol, extension des cuisses, finir jambes tendues	Une main en pronation & une main en supination	Soufflez en montant, Inspirez en descendant,		
25	T - barre	Mouvement	Conseil	Respiration	26	Rowing Haltère	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendu, buste penché, finir barre près du buste	Dos plat ! Tirez les coudes en arrière	Soufflez en montant, inspirez en descendant		bras tendu au sol, montez le coude au plus haut	Dos plat, ne pas cambrer le bas du dos à l'effort	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
27	Tri. 2 Bras Halt.	Mouvement	Conseil	Respiration	28	Biceps barre EZ	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion, extension des avant-bras sur les bras	Les bras sont fixes, seuls les avant-bras travaillent	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		Remontez la barre près de la poitrine, finir bras tendus	Verrouillez le buste, travaillez sans élan (ne pas cambrer)	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
29	Curl concentré	Mouvement	Conseil	Respiration	30	Élévation latérale	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez de haut en bas sans à coup	Finir bras tendus, contractez à fond en haut	Respiration naturelle		Bras légèrement fléchis, montez les coudes à hauteur des épaules	Travaillez sans élan debout ou assis	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
31	Mollet Assis	Mouvement	Conseil	Respiration	32	Mollet debout	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion extension des mollets	Amplitude maximale de haut en bas	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		Jambes tendues, Flexion extension des mollets	Amplitude maximale de haut en bas	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		
33	Leg (quadriceps)	Mouvement	Conseil	Respiration	34	Squat	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion extension des jambes	Amplitude maximale de haut en bas	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		Flexion, extension des cuisses, dos plat	Pas de rebond en position basse	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
35	Hauss. Barre	Mouvement	Conseil	Respiration	36	Larry Scott	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendus, montez les épaules, barre près du corps	Variante : enrroulez les épaules en avant ou en arrière	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		Rapprochez la barre près du menton et finir bras tendus	Travaillez sans élan	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		
37	Tirage Bras tendus	Mouvement	Conseil	Respiration	38	Dvlp Incliné	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendus, buste fléchi en avant, descendre les bras vers les cuisses	Varié l'espacement des mains et verrouillez le dos	Inspirez en montant, Soufflez en descendant		Descendez la barre sur la poitrine et remontez bras tendus	Amplitude maximale de haut en bas, pas de rebond	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		
39	Tri. Entre 2 bancs	Mouvement	Conseil	Respiration	40	Rowing Back	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion extension des bras	Amplitude maximale de haut en bas	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		Montez les coudes vers le haut, barre derrière vous	Varié l'espacement des mains	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		