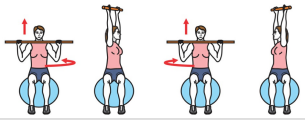
FRANCE COVID 1/TABATA Lu

Sur chaque exercice, dans la mesure du possible, ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.
L'utilisation de ton fauteuil de ville est conseillé pour cette séance car les roues peuvent se bloquer

ECHAUFFEMENT

A titre indicatif car nous avons mis une routine d'échauffement en place avec l'EDF

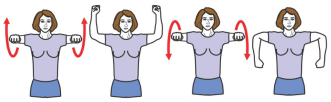
2 : Assis BS levée bâton rotation tronc



- Assis sur un ballon suisse, tenir un bâton devant vous. Les coudes sous le bâton, lever les bras tout en tournant les épaules et la tête. Revenir à la positon de départ et répéter de l'autre côté. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

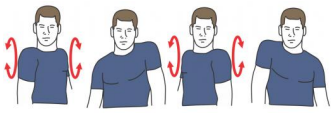
3 : Rotateurs Demi-cercle



- Debout (ou assis), lever les coudes à la hauteur des épaules. Tout en maintenant les coudes au niveau des épaules et dans un angle de 90°, faire des demi-cercles avec les mains. Garder le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

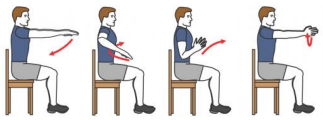
4 : Rotation des épaules alternée



- Tête droite, le regard vers l'avant. Faire des cercles avec les épaules les bras de chaque côté du corps. Alterner.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

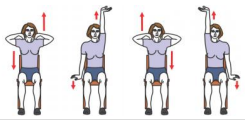
5 : Assis mouvement des bras en brasse



- Assis, gardez le dos droit et les abdos tendus. Débuter avec les bras droits devant vous, les paumes de mains vers le sol. Faire un mouvement circulaire des mains de chaque de vous, comme le mouvement des bras en brasse en natation.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

6 : Étirement des bras vers le haut vers le bas



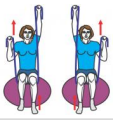
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite - Débuter les mains sur les épaules, simultanément, allonger un bras vers le haut et l'autre bras vers le bas, les doigts vers l'extérieur - Ramener les mains sur les épaules et répéter de l'autre côté

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

CORPS DE SEANCE

Chaque exercice est à faire sous la forme 8x20'/R10'. Tu prendras 2' de récupération entre chaque atelier.
Attention aux positions

7 : Développé d'épaules élastique ballon alterné



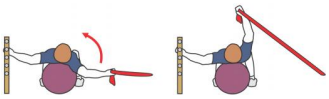
- Passer l'élastique sous les fesses - Garder le dos droit et les abdos tendus - Pousser verticalement - Lever jambe opposée avec bras opposé simultanément

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**8**	**00:20**	**00:10**

PAUSE BONUS 2'

Avoir une bonne hydratation

8 : Développé épaule (Fly) élastique (vue de haut)



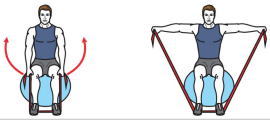
- Garder le dos droit, les abdos tendus et les coudes légèrement fléchis - Assis, prendre un élastique dans une main, le bras aligné avec l'épaule sur le côté - Le bras opposé trouve appui une barre - Tirer sur l'élastique, avec le bras presque tendu, jusqu'au dessus de l'épaule

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-4	**8**	**00:20**	**4 séries à droite 4 séries à gauche**	**00:10**

PAUSE BONUS 2'

Avoir une bonne hydratation

9 : BS Élévation latérale des bras avec élastique



- Assis sur un ballon suisse, tenir les extrémités d'un élastique, paumes de mains vers vous. Lever les bras de chaque côté à hauteur d'épaule et revenir à la position de départ. Garder la tête haute, le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**8**	**00:20**	**00:10**

PAUSE BONUS 2'

Avoir une bonne hydratation

10 : Élévation avant des bras avec élastique sur ballon

- Garder le dos droit, la poitrine sortie et la tête haute - Attacher l'élastique à 1 pied - Tirer vers l'arrière avec les 2 bras et soulever les bras devant en alternance - Prise pronation

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**8**	**00:20**	**00:10**

PAUSE BONUS 2'

Avoir une bonne hydratation

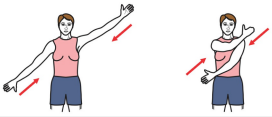
11 : Rotation tronc incliné sur ballon avec élastique

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite - Le corps incliné vers l'avant à environ 45 degrés, tenir les extrémités de l'élastique dans chaque main, les coudes légèrement fléchis - Tourner les épaules et la tête en gardant le bras fixe à l'épaule, lorsque le corps est de côté, finir le mouvement avec le bras

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**8**	**00:20**	**00:10**

RECUPERATION ACTIVE

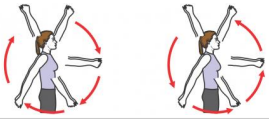
12 : Balancement croisé des bras



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, balancer les bras de chaque côté du thorax en alternant le bras du haut et du bas. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

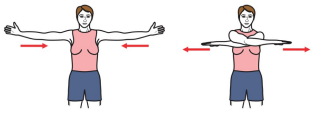
13 : Rotation des bras avant arrière



- Faire des rotations des bras vers l'avant et vers l'arrière tout en gardant le dos droit, la tête haute et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

14 : Croisé de bras et allongement devant



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tout en gardant les bras parallèles au sol, alternativement, les croisés devant vous en allant le plus loin possible.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

CONSEILS NUTRITION

Boire 1/2 litre de Badoit ou ST Yorre après ta séance et consomme un en-cas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER
Mobile : 06 81 41 59 13
Courriel : contact@sport-biketraining.com
www.sport-biketraining.com

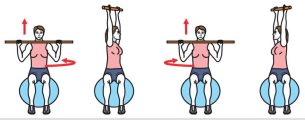
FRANCE COVID 2/HIIT Me

Sur chaque exercice, dans la mesure du possible, ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.
L'utilisation de ton fauteuil de ville est conseillé pour cette séance car les roues peuvent se bloquer

ECHAUFFEMENT

A titre indicatif car nous avons mis une routine d'échauffement en place avec l'EDF

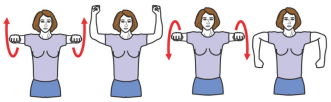
2 : Assis BS levée bâton rotation tronc



- Assis sur un ballon suisse, tenir un bâton devant vous. Les coudes sous le bâton, lever les bras tout en tournant les épaules et la tête. Revenir à la positon de départ et répéter de l'autre côté. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

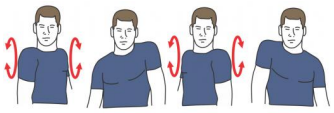
3 : Rotateurs Demi-cercle



- Debout (ou assis), lever les coudes à la hauteur des épaules. Tout en maintenant les coudes au niveau des épaules et dans un angle de 90°, faire des demi-cercles avec les mains. Garder le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

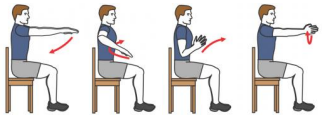
4 : Rotation des épaules alternée



- Tête droite, le regard vers l'avant. Faire des cercles avec les épaules les bras de chaque côté du corps. Alterner.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

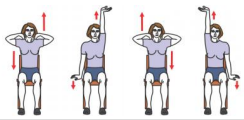
5 : Assis mouvement des bras en brasse



- Assis, gardez le dos droit et les abdos tendus. Débuter avec les bras droits devant vous, les paumes de mains vers le sol. Faire un mouvement circulaire des mains de chaque de vous, comme le mouvement des bras en brasse en natation.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

6 : Étirement des bras vers le haut vers le bas



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite - Débuter les mains sur les épaules, simultanément, allonger un bras vers le haut et l'autre bras vers le bas, les doigts vers l'extérieur - Ramener les mains sur les épaules et répéter de l'autre côté

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

CORPS DE SEANCE

Faire ce bloc BLOC 2 à 4 FOIS de suite selon ton niveau. Chaque exercice est à faire avec un maximum de vitesse sur 20' puis, sur 2 minutes, un travail d'adresse sera à faire. Attention aux positions

7A : Élévation en diagonale des bras avec ballon lourd

- Extension latérale des épaules avec ballon lourd sur ballon suisse. Garder les abdos tendus et le dos droit.

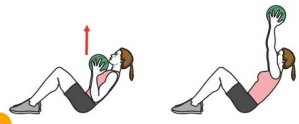
Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-4	**1**	**00:30**	**Le ballon peut être remplacé par un sac ou un pack d'eau de 6 bouteilles**	**00:20**

7B : Dribble contre un mur avec Marianne BUSO

Assis dribbler avec une ou deux balles sans l'attrapper.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-4	**1**	**02:00**	**https://www.facebook.com/coachsbt/videos/51216698**

8A : Développé de ballon lourd assis incliné



- Assis au sol, le corps à environ 45°, tenir un ballon lourd près de votre poitrine. Tout en gardant la position inclinée, pousser le ballon vers le haut verticalement. Garder vos abdos tendus.

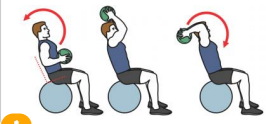
Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-4	**1**	**00:30**	**Le ballon peut être remplacé par un sac ou un pack d'eau de 6 bouteilles**	**00:20**

8B : Dribbles!

Dribbler avec une balle en regardant un point fixe. Sur les changements de main, faire un passage dans le dos.
Changement de mainmortes les 10 rebonds

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-4	**8**	**02:00**		**00:20**

9A : Assis incliné sur BS mouvement de BL coude fléchis



- Assis sur un ballon suisse, le corps légèrement incliné vers l'arrière, tenir un ballon lourd devant vous. Déplacer le BL jusqu'à l'arrière de votre tête en gardant les coudes fléchis. Garder les abdos tendus et le dos droit.

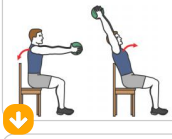
Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-4	**1**	**00:30**	**Le ballon peut être remplacé par un sac ou un pack d'eau de 6 bouteilles**	**00:20**

9B : Dribble avec un ou deux ballons au sol avec Solenn THIEURMEL

Assis dribbler contre un mur avec une ou deux balles sans l'attrapper.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-4	**1**	**02:00**	**https://www.facebook.com/coachsbt/videos/12958628!**

10A : Sit-up assis sur chaise ballon lourd bas haut



- Assis sur le devant du siège, basculer le corps vers l'arrière et vers l'avant en déplaçant un ballon (lourd) de bas en haut devant vous. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:30**	**00:20**

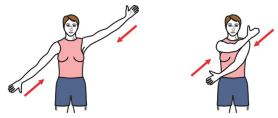
10B : Dribble avec Patrick ANDERSON

Dribbler avec une balle et changer de main en passant la balle dans le dos

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-4	**1**	**02:00**	**https://www.youtube.com/watch?v=Z6Fs4k-FTql**	**00:20**

RECUPERATION ACTIVE

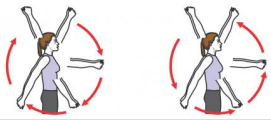
11 : Balancement croisé des bras



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, balancer les bras de chaque côté du thorax en alternant le bras du haut et du bas. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

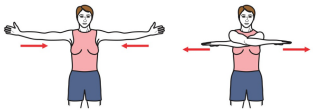
12 : Rotation des bras avant arrière



- Faire des rotations des bras vers l'avant et vers l'arrière tout en gardant le dos droit, la tête haute et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

13 : Croisé de bras et allongement devant



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tout en gardant les bras parallèles au sol, alternativement, les croisés devant vous en allant le plus loin possible.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

CONSEILS NUTRITION

Boire 1/2 litre de Badoit ou ST Yorre après ta séance et consomme un en-cas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER
Mobile : 06 81 41 59 13
Courriel : contact@sport-biketraining.com
www.sport-biketraining.com

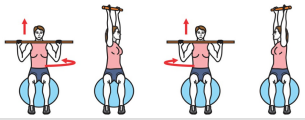
FRANCE COVID 3/EMOM Ve

Sur chaque exercice, dans la mesure du possible, ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.
L'utilisation de ton fauteuil de ville est conseillé pour cette séance car les roues peuvent se bloquer

ECHAUFFEMENT

A titre indicatif car nous avons mis une routine d'échauffement en place avec l'EDF

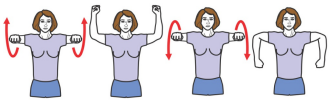
2 : Assis BS levée bâton rotation tronc



- Assis sur un ballon suisse, tenir un bâton devant vous. Les coudes sous le bâton, lever les bras tout en tournant les épaules et la tête. Revenir à la positon de départ et répéter de l'autre côté. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

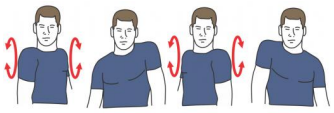
3 : Rotateurs Demi-cercle



- Debout (ou assis), lever les coudes à la hauteur des épaules. Tout en maintenant les coudes au niveau des épaules et dans un angle de 90°, faire des demi-cercles avec les mains. Garder le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

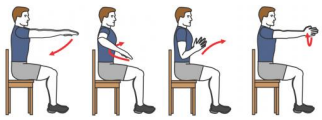
4 : Rotation des épaules alternée



- Tête droite, le regard vers l'avant. Faire des cercles avec les épaules les bras de chaque côté du corps. Alterner.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

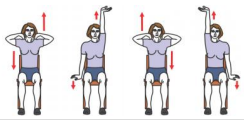
5 : Assis mouvement des bras en brasse



- Assis, gardez le dos droit et les abdos tendus. Débuter avec les bras droits devant vous, les paumes de mains vers le sol. Faire un mouvement circulaire des mains de chaque de vous, comme le mouvement des bras en brasse en natation.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

6 : Étirement des bras vers le haut vers le bas



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite - Débuter les mains sur les épaules, simultanément, allonger un bras vers le haut et l'autre bras vers le bas, les doigts vers l'extérieur - Ramener les mains sur les épaules et répéter de l'autre côté

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

CORPS DE SEANCE

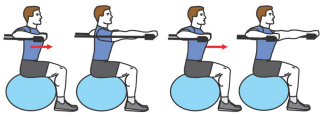
Ce bloc dure 12'. EMOM signifie « Every Minute on the Minutes » ou en français, «départ toutes les minutes ». La série d'exercices démarrent chaque nouvelle minute. Le temps restant est ton temps de récupération. Si tu es trop juste pour un nouveau départ, tu récupères et tu repars à la prochaine.

7 : Rowing assis poulie prise pronation

- Assis, le dos droit (omoplates tirées) et les abdos tendus, tenir la poignée du câble en prise pronation (paumes de mains vers le bas). Tirer la charge en gardant les coudes près du corps et le câble parallèle au sol.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**8**	**10**	**0-1:55**

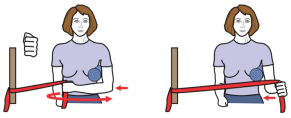
8 : Développer pectoraux alterné sur poulie et BS



- Assis sur un ballon suisse, tenir les poignées des élastiques dans chaque main. Tout en gardant vos bras parallèles au sol, faire des extensions alternativement. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**8**	**10**	**0-1:55**

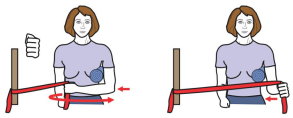
9 : Rotateurs externes épaule DROITE sur élastique



- Assis, tenir un élastique en prise neutre (paume de main vers vous). Placez une serviette roulée sous votre bras et serrez-la contre vous. Tirez l'élastique vers l'extérieur tout en gardant la serviette serrée avec votre bras. Maintenir le coude en position. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**8**	**12**	**0-1:55**

10 : Rotateurs externes épaule GAUCHE sur élastique



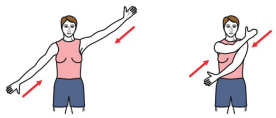
- Assis, tenir un élastique en prise neutre (paume de main vers vous). Placez une serviette roulée sous votre bras et serrez-la contre vous. Tirez l'élastique vers l'extérieur tout en gardant la serviette serrée avec votre bras. Maintenir le coude en position. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**8**	**12**	**0-1:55**

1 Minute! Nouveau départ!!!

RECUPERATION ACTIVE

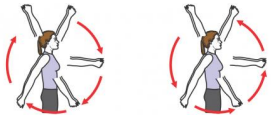
11 : Balancement croisé des bras



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, balancer les bras de chaque côté du thorax en alternant le bras du haut et du bas. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

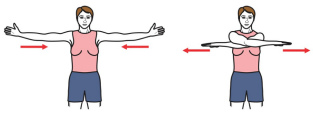
12 : Rotation des bras avant arrière



- Faire des rotations des bras vers l'avant et vers l'arrière tout en gardant le dos droit, la tête haute et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

13 : Croisé de bras et allongement devant



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tout en gardant les bras parallèles au sol, alternativement, les croisés devant vous en allant le plus loin possible.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

CONSEILS NUTRITION

Boire 1/2 litre de Badoit ou ST Yorre après ta séance et consomme un en-cas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER
Mobile : 06 81 41 59 13
Courriel : contact@sport-biketraining.com
www.sport-biketraining.com

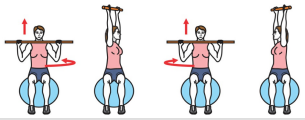
FRANCE COVID 4/FOR TIME Sa

Sur chaque exercice, dans la mesure du possible, ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.
L'utilisation de ton fauteuil de ville est conseillé pour cette séance car les roues peuvent se bloquer

ECHAUFFEMENT

A titre indicatif car nous avons mis une routine d'échauffement en place avec l'EDF

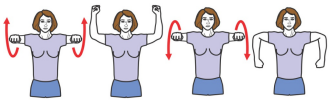
2 : Assis BS levée bâton rotation tronc



- Assis sur un ballon suisse, tenir un bâton devant vous. Les coudes sous le bâton, lever les bras tout en tournant les épaules et la tête. Revenir à la positon de départ et répéter de l'autre côté. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

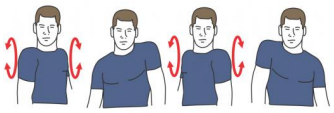
3 : Rotateurs Demi-cercle



- Debout (ou assis), lever les coudes à la hauteur des épaules. Tout en maintenant les coudes au niveau des épaules et dans un angle de 90°, faire des demi-cercles avec les mains. Garder le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

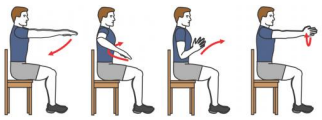
4 : Rotation des épaules alternée



- Tête droite, le regard vers l'avant. Faire des cercles avec les épaules les bras de chaque côté du corps. Alterner.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

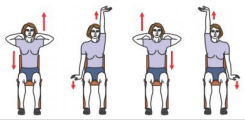
5 : Assis mouvement des bras en brasse



- Assis, gardez le dos droit et les abdos tendus. Débuter avec les bras droits devant vous, les paumes de mains vers le sol. Faire un mouvement circulaire des mains de chaque de vous, comme le mouvement des bras en brasse en natation.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

6 : Étirement des bras vers le haut vers le bas



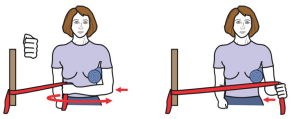
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite - Débuter les mains sur les épaules, simultanément, allonger un bras vers le haut et l'autre bras vers le bas, les doigts vers l'extérieur - Ramener les mains sur les épaules et répéter de l'autre côté

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

CORPS DE SEANCE

Attention aux positions. Travail avec élastique(s)

7 : Rotateurs externes épaule sur élastique



- Assis (ou debout), tenir un élastique en prise neutre (paume de main vers vous). Placez une serviette roulée sous votre bras et serrez-la contre vous. Tirez l'élastique vers l'extérieur tout en gardant la serviette serrée avec votre bras. Maintenir le coude en position. Garder le dos droit et les abdos tendus.

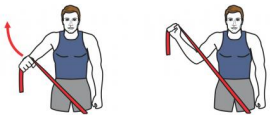
Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:10**

8 : Tirage 1 bras avec élastique sur BS

- Assis sur un ballon suisse, tenir la poignée de l'élastique (ou poulie), prise neutre. Tout en gardant l'avant-bras à l'horizontale, tirer sur l'élastique en amenant votre main près de vous. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:10**

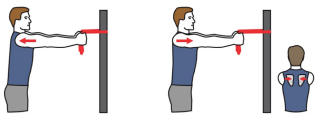
9 : Rotation Externe épaule 45° abduction élastique



- Debout, bras à environ 45° sur le côté, élastique en main. Tourner l'épaule vers l'extérieur et l'arrière, tout en stabilisant l'omoplate.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:10**

10 : Omoplates Crunch avec élastique



- Debout (ou assis), jambes légèrement en écart, tenir l'élastique, prise neutre, au niveau des épaules, les bras droits. Tout en gardant le dos droit et la tête haute, tirer les épaules vers l'arrière de manière à amener les omoplates l'une vers l'autre.

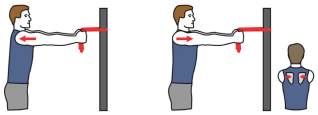
Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:10**

11 : Rotation tronc incliné sur ballon avec élastique

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite - Le corps incliné vers l'avant à environ 45 degrés, tenir les extrémités de l'élastique dans chaque main, les coudes légèrement fléchis - Tourner les épaules et la tête en gardant le bras fixe à l'épaule, lorsque le corps est de côté, finir le mouvement avec le bras

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:10**

12 : Omoplates Crunch avec élastique

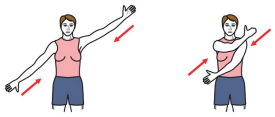


- Debout (ou assis), jambes légèrement en écart, tenir l'élastique, prise neutre, au niveau des épaules, les bras droits. Tout en gardant le dos droit et la tête haute, tirer les épaules vers l'arrière de manière à amener les omoplates l'une vers l'autre.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:10**

RECUPERATION ACTIVE

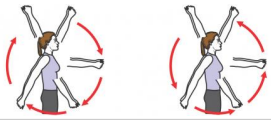
13 : Balancement croisé des bras



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, balancer les bras de chaque côté du thorax en alternant le bras du haut et du bas. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

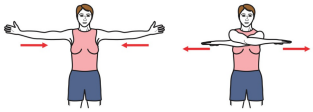
14 : Rotation des bras avant arrière



- Faire des rotations des bras vers l'avant et vers l'arrière tout en gardant le dos droit, la tête haute et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

15 : Croisé de bras et allongement devant



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tout en gardant les bras parallèles au sol, alternativement, les croisés devant vous en allant le plus loin possible.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

16 : Tirage de l'épaule avec élastique

- Debout, le bras droit, étirer l'élastique en débutant la main au niveau de l'épaule et en l'amenant à la hanche. Prise pronation. Garder le dos droit et les abdos tendus.

17 : Élastique Squat et développé épaule 1 bras alterné

- Débuter en plaçant un élastique sous vos pieds et en tenant les poignées vis-à-vis vos épaules. Alternativement, descendre en Squat et remonter tout en faisant un développé d'épaule avec un bras. Garder votre dos droit, vos abdos tendus et la tête haute.

CONSEILS NUTRITION

Boire 1/2 litre de Badoit ou ST Yorre après ta séance et consomme un en-cas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER
Mobile : 06 81 41 59 13
Courriel : contact@sport-biketraining.com
www.sport-biketraining.com

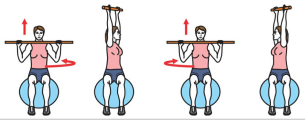
FRANCE COVID 5/BONUS/ FOR TIME KB/Dumbell

Sur chaque exercice, dans la mesure du possible, ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.
L'utilisation de ton fauteuil de ville est conseillé pour cette séance car les roues peuvent se bloquer.
Volontairement, je nomme aucune charge. Elle doit être adaptée à chacun pour un mouvement fluide et contrôlé. Attention au positions.

ECHAUFFEMENT

A titre indicatif car nous avons mis une routine d'échauffement en place avec l'EDF

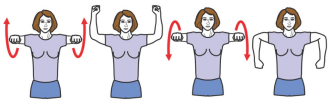
2 : Assis BS levée bâton rotation tronc



- Assis sur un ballon suisse, tenir un bâton devant vous. Les coudes sous le bâton, lever les bras tout en tournant les épaules et la tête. Revenir à la positon de départ et répéter de l'autre côté. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

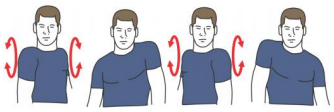
3 : Rotateurs Demi-cercle



- Debout (ou assis), lever les coudes à la hauteur des épaules. Tout en maintenant les coudes au niveau des épaules et dans un angle de 90°, faire des demi-cercles avec les mains. Garder le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

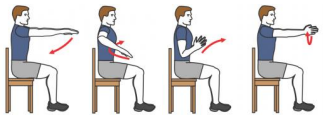
4 : Rotation des épaules alternée



- Tête droite, le regard vers l'avant. Faire des cercles avec les épaules les bras de chaque côté du corps. Alterner.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

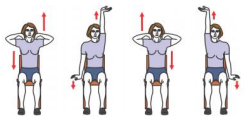
5 : Assis mouvement des bras en brasse



- Assis, gardez le dos droit et les abdos tendus. Débuter avec les bras droits devant vous, les paumes de mains vers le sol. Faire un mouvement circulaire des mains de chaque de vous, comme le mouvement des bras en brasse en natation.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

6 : Étirement des bras vers le haut vers le bas



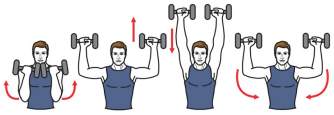
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite - Débuter les mains sur les épaules, simultanément, allonger un bras vers le haut et l'autre bras vers le bas, les doigts vers l'extérieur - Ramener les mains sur les épaules et répéter de l'autre côté

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**1**	**00:15**	**00:15**

CORPS DE SEANCE

Attention aux positions. Travail avec élastique(s)

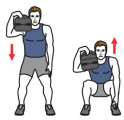
7 : Dumbbell Arnold Shoulder Press



- Débuter en tenant les dumbbells devant vous à la hauteur de vos épaules, prise supination (paumes vers vous). Ouvrir les coudes de chaque côté au niveau des épaules et lever les charges au-dessus de votre tête en gardant les bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:30**

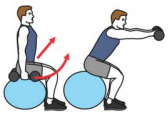
8 : Shoulder avec Wilfried LEBLANC



Assis tenir le sandbag appuyé sur votre épaule, passer sur l'autre épaule n gardant le dos droit et la poitrine sortie. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Note
1-4	**4**	**12**	**https://www.facebook.com/coachsbt/videos/22248483175**

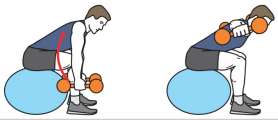
9 : Little Ski Up avec dumbbell sur ballon suisse



- Débuter assis sur un ballon suisse avec un dumbbell dans chaque main, prise neutre. Avancé le corps tout en soulevant légèrement les fesses du ballon et en levant les dumbbells devant vous à la hauteur des épaules, prise pronation. Garder vos abdos tendus, le dos droit et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:10**

10 : DB Back Fly sur BS

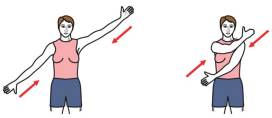


- Élévation latérale des bras en prise neutre (paumes de mains vers vous), position inclinée, avec dumbbell assis sur ballon suisse. Garder le dos droit, les abdos tendus, tête droite et la poitrine sortie. Lever les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	**4**	**12**	**00:10**

RECUPERATION ACTIVE

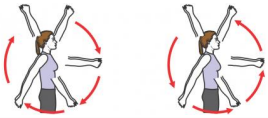
11 : Balancement croisé des bras



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, balancer les bras de chaque côté du thorax en alternant le bras du haut et du bas. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

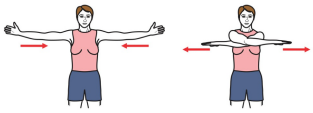
12 : Rotation des bras avant arrière



- Faire des rotations des bras vers l'avant et vers l'arrière tout en gardant le dos droit, la tête haute et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

13 : Croisé de bras et allongement devant



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tout en gardant les bras parallèles au sol, alternativement, les croisés devant vous en allant le plus loin possible.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	**2**	**00:20**	**00:20**

14 : Tirage de l'épaule avec élastique

- Debout, le bras droit, étirer l'élastique en débutant la main au niveau de l'épaule et en l'amenant à la hanche. Prise pronation. Garder le dos droit et les abdos tendus.

15 : Élastique Squat et développé épaule 1 bras alterné

- Débuter en plaçant un élastique sous vos pieds et en tenant les poignées vis-à-vis vos épaules. Alternativement, descendre en Squat et remonter tout en faisant un développé d'épaule avec un bras. Garder votre dos droit, vos abdos tendus et la tête haute.

CONSEILS NUTRITION

Boire 1/2 litre de Badoit ou ST Yorre après ta séance et consomme un en-cas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER
Mobile : 06 81 41 59 13
Courriel : contact@sport-biketraining.com
www.sport-biketraining.com