



La Force en Images  
Bruno PARIETTI  
Creps Montpellier

© Cardisport - Degasne :

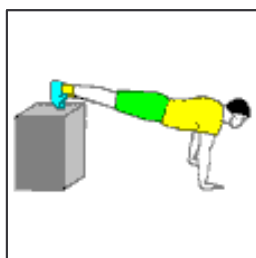
Tous droits réservés sur les figurines  
Reproductions interdites

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERALISE

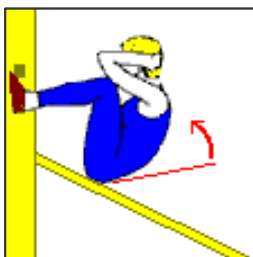
### Public Confirmé

### C.T.A de 8 ateliers au Poids de Corps

Pompes Pieds Surélevés



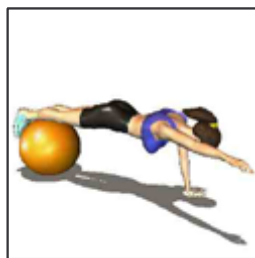
Crunchs sur Plan Incliné



Chaise Iso Lestée

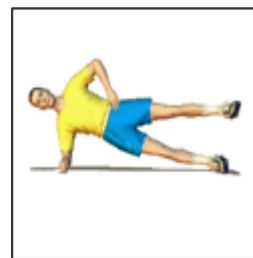


Gainage Antérieur Pieds sur S.B  
15 secondes Bras Droit  
15 secondes Bras Gauche



30 secondes de Travail  
15 secondes de Récupération  
4 Tours de Circuit  
avec 3 mn de Récupération  
entre les tours  
Temps de la Séance = 35 mn

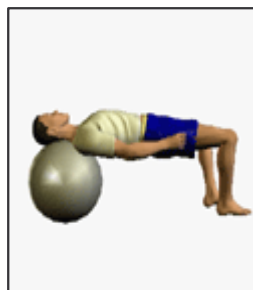
Gainage Latéral  
15 secondes Pied droit  
15 secondes Pied gauche



Bonds Horizontaux vers l'avant  
Pieds Jointés



Gainage Postérieur  
Tête- Epaules sur S.B



Chaise Iso contre S.B  
15 secondes Pied droit  
15 secondes Pied gauche

