



La Force en Images
Bruno PARIETTI
Creps Montpellier

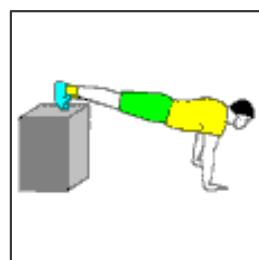
© Cardisport - Degasne :
Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites

RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERALISE

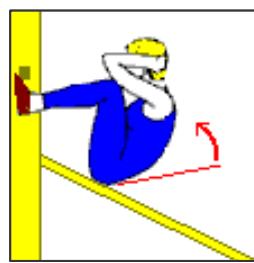
Public Confirmé

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

Pompes Pieds Surélevés



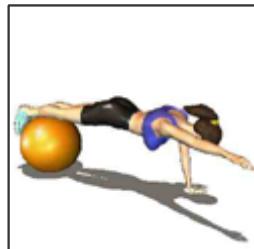
Crunchs sur Plan Incliné



Chaise Iso Lestée

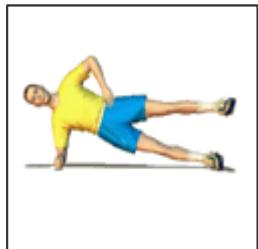


Gainage Antérieur Pieds sur S.B
15 secondes Bras Droit
15 secondes Bras Gauche



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

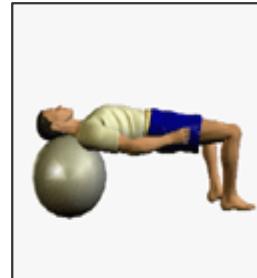
Gainage Latéral
15 secondes Pied droit
15 secondes Pied gauche



Bonds Horizontaux vers l'avant
Pieds Joints



Gainage Postérieur
Tête- Epaules sur S.B



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

