

TRAINING EXPRESS Pectoraux - Deltoïdes

Pour ce nouveau numéro de Fight Sport, nous allons travailler pour développer et renforcer la ceinture scapulaire avec un minimum de temps de récupération !! Pour cela, il faut enchaîner 2 exercices sans temps de récupération.

Nous allons faire 1 programme de 3 enchaînements avec 2 exercices.

A

Pull-over avec haltère et poulies basses

Pull-over avec haltères 15 répétitions photo 1 et 2 suivi crusifix au vis-à-vis poulies basses 15 répétitions photo 3 et 4. 2 minutes de récupération et recommencer 3 fois les 2 exercices.



Récupération 2 minutes



Fred MOMPO

PROGRAMME POUR L'EFFICACITE SPORTIVE

B

Ecarté couché poulie vis-à-vis et haltères

Ecarté couché poulie vis-à-vis 12 répétitions photo 5 et 6 suivi élévations antérieures alternées avec haltères 12 répétitions photo 7 et 8. 2 minutes de récupération et recommencer 3 fois les 2 exercices.



Récupération 2 minutes



C

Ecartés inclinés poulies vis-à-vis

Ecarté inclinés poulies vis-à-vis 10 répétitions photo 9 et 10 suivi élévations latérales 10 répétitions photo 11 et 12. 2 minutes de récupération et recommencer 3 fois les 2 exercices.



CONSEIL DU COACH

- Respecter les temps de récupérations entre les séries de 2 exercices et des enchaînements.
- N'oubliez pas de réaliser une gamme montante en échauffement.

Coaching personnalisé avec Frédéric Mompo : Studio Sport - 1 rue du docteur Lebel - 94300 Vincennes / www.mompo.fr

Crédit Photos : David Andrieu