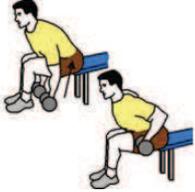


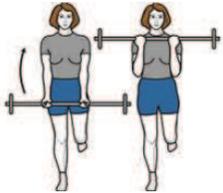
Notes:

1. Assis incliné ramer avec dumbbell



- Grader le dos dros et le tête haute Coudes près du corps, tirer dumbbell vers les hanches Prise supination

2. Barbell Curl pour biceps sur 1 pied



- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder l'équilibre

3. Bent Over Row 1 bras sur câble / Ramer



- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer à la poitrine Prise neutre ou marteau

4. Bent Over Row sur câble / Ramer



- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer à la poitrine Prise pronation

5. Bent Over Row sur machine / Ramer

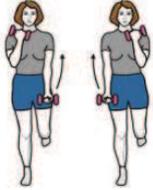


- Gadrer le dos droit et la tête haute Tirer les épaules vers l'arrière
- Prise pronation

Notes:

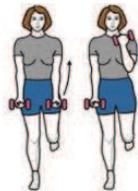
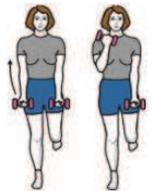
6. Biceps Curl alterné avec dumbbell

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder l'équilibre



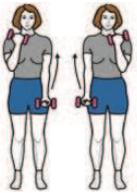
7. Biceps Curl alterné avec dumbbell

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder l'équilibre



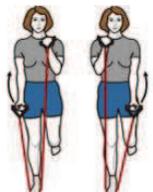
8. Biceps Curl alterné avec dumbbells

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis



9. Biceps Curl alterné avec élastique sur 1 pied

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder l'équilibre



10. Biceps Curl avec bande élastique

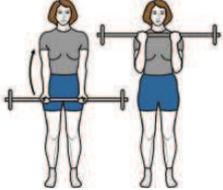
- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux légèrement fléchis



Notes:

11. Biceps Curl avec barre

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux légèrement fléchis



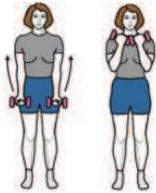
12. Biceps Curl avec dumbbell

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête au-dessus du pied d'appui Garder l'équilibre Prise supination



13. Biceps Curl avec dumbbells

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis



14. Biceps Curl avec élastique

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux légèrement fléchis



15. Biceps Curl avec élastique sur 1 pied

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder l'équilibre



Notes:

16. Biceps isométrique assis prise neutre



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite Coude à 90 degrés, pousser vers le haut, paume de main vers l'intérieur, et retenir le mouvement avec la main opposée

17. Biceps isométrique assis prise supination



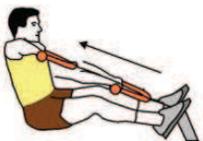
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite Coude à 90 degrés, pousser vers le haut, paume de main vers le haut, et retenir le mouvement avec la main opposée

18. Biceps isométrique assis pronation



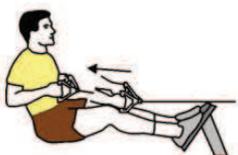
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite Coude à 90 degrés, pousser vers le haut, paume de main vers le bas, et retenir le mouvement avec la main opposée

19. Cable Row / Ramer au cou prise pronation



- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux fléchis
- Coudes au niveau des épaules Prise pronation

20. Cable Row / Ramer prise neutre

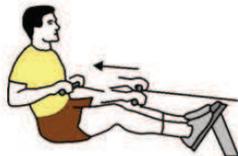


- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux fléchis
- Les bras passent le long du corps Prise neutre ou marteau

Notes:

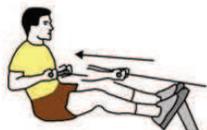
21. Cable Row / Ramer prise pronation

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux fléchis
- Les bras passent le long du corps Prise pronation



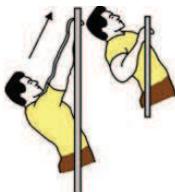
22. Cable Row / Ramer prise supination

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les genoux fléchis
- Les bras passent le long du corps Prise supination



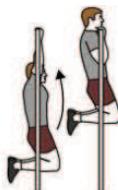
23. Chest-ups prise moyenne pronation

- Tirer à la poitrine Poitrine sortie



24. Chin-up

- Garder les abdominaux tendus



25. Chin-ups 1 bras

- Tirer au menton Prise supination Aide avec la main au poignet



Notes:

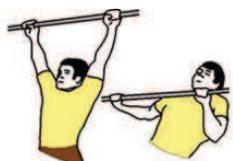
26. Chin-ups prise large

- Tirer au menton Prise supination



27. Chin-ups prise large d'un côté à l'autre

- Prise large pronation Tirer au menton



28. Chin-ups prise large et renversée

- Une main paume vers l'avant et l'autre paume vers l'arrière
- Tirer au menton Alternier



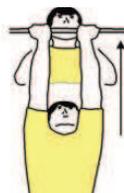
29. Chin-ups prise large pronation

- Tirer au menton



30. Chin-ups prise moyenne

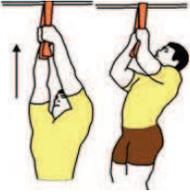
- Tirer au menton Prise supination



Notes:

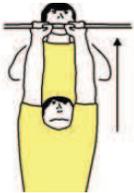
31. Chin-ups prise rapprochée avec corde (ou serviette

- Tenir une corde ou une serviette Prise neutre ou marteau
- Tirer au menton



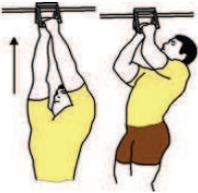
32. Chin-ups prise rapprochée en pronation

- Tirer au menton



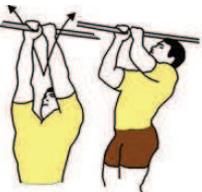
33. Chin-ups prise rapprochée neutre ou marteau

- Tirer au menton



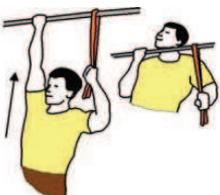
34. Chin-ups prise rapprochée neutre ou marteau

- Tirer au menton



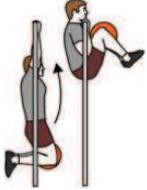
35. Chin-ups une main sur corde (ou serviette)

- Tirer au menton Prise supination et neutre ou marteau



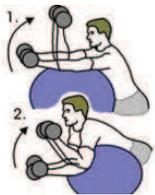
Notes:

36. Combo Chin-up avec ballon lourd



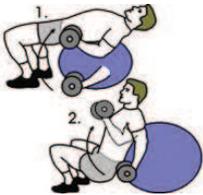
- Combo Chin-up et travail des abdominaux avec ballon lourd
- Garder les abdos tendus et presser le ballon lourd entre les genoux

37. Combo Flexion coude sur ballon avec dumbbell



- Combo Flexion coude sur ballon suisse avec dumbbell supination
- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Bras à l'horizontal pour la première moitié du mouvement et prendre une position verticale pour la dernière portion

38. Combo Flexion coude sur ballon suisse + dumbbell



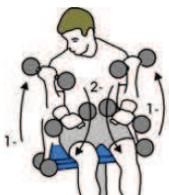
- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Se coucher horizontalement sur le ballon pour la première moitié du mouvement et prendre une position verticale pour la 2ième portion Prise supination

39. Combo Flexion coudes / développé épaules



- Combo Flexion coudes / développé épaules avec dumbbell assis sur ballon suisse
- Garder le dos droit, abdos tendus
- Flexion coudes en pronation

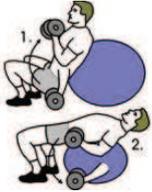
40. Combo flexion coudes concentrique excentrique



- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Lors de la montée (concentrique) prise supination et lors de la descente (excentrique) prise pronation avec dumbbell

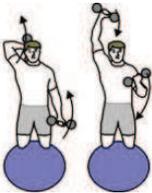
Notes:

41. Combo Flexion des coudes sur ballon + dumbbell



- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination
- Prendre une position verticale dos au ballon pour la 1ère moitié du mouvement et une position horizontale pour la dernière portion

42. Combo flexion-extension coude à genoux sur ballon



- Combo flexion et extension du coude à genoux sur ballon suisse
- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder la tête au-dessus des genoux

43. Contraction isométrique du biceps



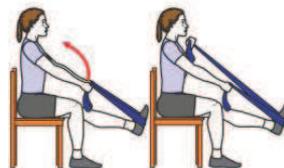
- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
- Retenir la flexion au niveau du poignet avec bras opposé

44. Élastique Biceps Curl



- Garder le dos droit et les abdos tendus Placer un élastique autour du pied et le garder tendu Faire des flexions du coude avec les 2 bras ensemble D'une prise neutre ou marteau à une prise pronation

45. Élastique Biceps Curl Alterné

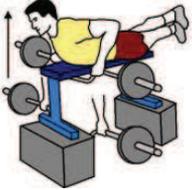


- Garder le dos droit et les abdos tendus Placer un élastique autour du pied et le garder tendu Faire des flexions du coude un bras après l'autre D'une prise neutre ou marteau à une prise pronation

Notes:

46. Élévation coudes couché sur le ventre avec barre

- Élévation des coudes couché sur le ventre avec barre / Ramer
- Garder le dos droit et la tête droite Prise moyenne



47. Élévation coudes coucher sur le ventre avec barre

- Garder le dos droit et la tête droite Prise large



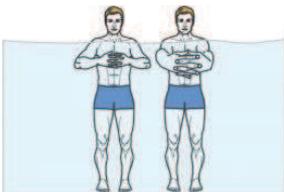
48. Extension de coude avec dumbbell (excentrique)

- Garder le dos à plat sur le sol Avec un appui sous le coude (serviette roulée), coude à 90 degrés descendre lentement et prendre une pause en bas, coude légèrement fléchis Tirer avec l'aide de votre main opposée Prise supination



49. Extension Flexion des coudes

- Garder le dos droit et les abdos tendus Doigts croisés, allonger et ramener les bras dans l'eau



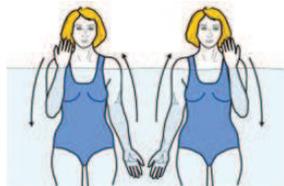
50. Flexion coude sur poulie debout incliné

- Garder le dos droit et les abdos tendus et les genoux fléchis
- Prise supination



Notes:

51. Flexion alternée des bars / Biceps Curl



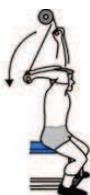
- Garder le dos droit Bien pousser lors de la flexion et de l'extension
- Mains en supination

52. Flexion biceps



- Flexion biceps

53. Flexion biceps sur poulie bras au-dessus de la tête



- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Se placer sous la poulie Prise supination

54. Flexion coude / coude vers l'arrière dumbbell



- Garder le dos droit Tête droite Poitrine sortie Reculer les coudes vers l'arrière durant flexion Prise supination

55. Flexion coude / coude vers l'arrière dumbbell

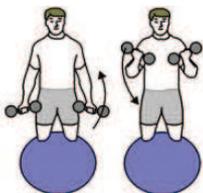


- Garder le dos droit Tête droite Poitrine sortie Reculer les coudes vers l'arrière durant flexion Prise neutre

Notes:

56. Flexion coude à genoux sur ballon + dumbbell

- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Prise supination



57. Flexion coude alterné + dumbbell sur banc incliné

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



58. Flexion coude alterné assis sur ballon

- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Assis sur ballon sans toucher au sol (stabilisation)
- Prise supination à une prise neutre Demi-dumbbell



59. Flexion coude alternée avec dumbbell prise neutre

- Garder dos droit et les abdos tendus Prise neutre Mouvement alterné



60. Flexion coude alternée avec poulie sur banc

- Garder le dos droit, abdos tendus Prise supination



Notes:

61. Flexion coude alternée dumbbell sur le ventre

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



62. Flexion coude alternée penché dumbbell

- Garder le dos droit et les abdos tendus
- En appui sur le front Prise supination



63. Flexion coude alternée vers l'arrière avec dumbbe

- Garder le dos droit Tête droite Poitrine sortie Reculer les coudes vers l'arrière durant flexion Prise supination



64. Flexion coude avec barre / Tirer coude vers l'arr

- Garder le dos droit, abdos tendus et genoux fléchis
- Lors de la flexion tirer les coude vers l'arrière



65. Flexion coude avec barre assis

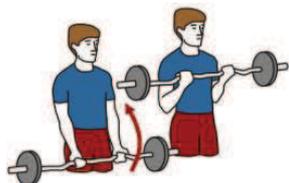
- Garder le dos droit, abdos tendus Prise supination



Notes:

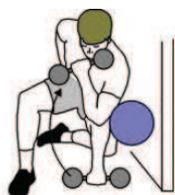
66. Flexion coude avec barre debout

- Garder le dos droit, abdos tendus et genoux fléchis



67. Flexion coude avec dumbbell / Coude sur ballon

- Flexion coude isolée sur ballon avec dumbbell et prise neutre
- Garder le dos droit, abdos tendus et



68. Flexion coude avec dumbbell alterné assis

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



69. Flexion coude avec dumbbell appui sur ballon

- Flexion coude avec dumbbell appui sur ballon suisse
- Garder le dos droit et les abdos tendus



70. Flexion coude avec dumbbell assis

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



Notes:

71. Flexion coude avec dumbbell dos sur ballon suisse

- Flexion coude avec dumbbell dos sur ballon suisse prise supination Garder le dos droit, abdos tendus et genoux fléchis



72. Flexion coude avec dumbbell prise supination

- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis



73. Flexion coude avec poulie sur ballon suisse

- Flexion coude avec poulie sur ballon suisse prise pronation
- Garder le dos droit, abdos tendus



74. Flexion coude debout 1 bras sur poulie

- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
- Prise supination



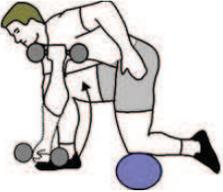
75. Flexion coude développé épaule sur câble

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Garder le câble d'appui tendu Débuter avec une flexion du coude, amener la main au niveau de l'épaule, pousser vers le haut et légèrement vers l'intérieur Garder l'avant-bras dans l'angle du câble



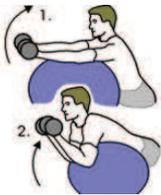
Notes:

76. Flexion coude dumbbell isolée stabilisation hanch • Garder le dos droit, abdos tendus

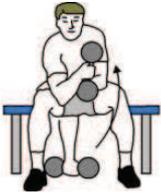


77. Flexion Coude en mouvement sur ballon suisse

- Flexion Coude en mouvement sur ballon suisse avec dumbbell prise supination
- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Rouler vers l'avant sur le ballon en suivant la flexion pour garder la tension sur le biceps



78. Flexion coude isolée avec dumbbell prise neutre • Garder le dos droit et les abdos tendu



79. Flexion coude isolée + dumbbell prise supination • Arrière du bras en appui sur l'intérieur de la cuisse



80. Flexion coude isolée assis sur ballon + dumbbell

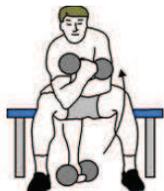
- Garder le dos droit, les abdos tendus
- Coude en appui sur l'intérieur de la cuisse
- Prise supination



Notes:

81. Flexion coude isolée avec dumbbell assis

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



82. Flexion coude isolée avec dumbbell sur ballon

- Flexion coude isolée avec dumbbell coude sur ballon suisse prise supination Garder le dos droit, abdos tendus



83. Flexion coude isolée demi-dumbbell

- Flexion coude isolée avec demi-dumbbell
- D'une prise en supination faire un quart de tour de l'avant bras pour finir en prise neutre Garder le dos droit et les abdos tendus



84. Flexion coude isolée dumbbell sur ballon suisse

- Flexion coude isolée avec dumbbell sur ballon suisse prise pronation Garder le dos droit, abdos tendus



85. Flexion coude isolée dumbbell sur ballon suisse

- Flexion coude isolée dumbbell sur ballon suisse prise neutre
- Garder le dos droit, les abdos tendus
- Keep back straight, abs tight



Notes:

86. Flexion coude sur poulie



- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
- Prise supination

87. Flexion coude sur poulie appui sur ballon



- Flexion coude sur poulie appui sur ballon suisse prise supination
- Garder le dos droit, abdos tendus

88. Flexion coude sur poulie coude en appui sur ballon

- Flexion coude sur poulie, coude en appui sur ballon suisse
- Prise supination Garder le dos droit, abdos tendus

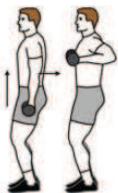


89. Flexion coude sur poulie coudes en appui sur ballon

- Flexion coude sur poulie coudes en appui sur ballon suisse prise supination Garder le dos droit, abdos tendus



90. Flexion coude vers l'arrière avec dumbbell

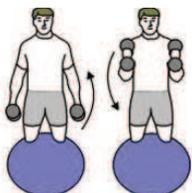


- Garder le dos droit Tête droite Poitrine sortie Reculer les coudes vers l'arrière durant flexion Prise supination

Notes:

91. Flexion coudes à genoux sur ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise neutre



92. Flexion coudes alternée dumbbell assis sur ballon

- Garder le dos droit, abdos tendus Prise neutre



93. Flexion coudes alternée dumbbell assis sur ballon

- Garder le dos droit, abdos tendus Prise pronation



94. Flexion coudes alternée dumbbell devant le corps

- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
- Alternier le mouvement Prise neutre



95. Flexion coudes alternée dumbbell devant - derrière

- Flexion coudes alternée avec dumbbell devant et derrière le corps
- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
- Alternier une flexion avant avec une flexion arrière
- Prise neutre



Notes:

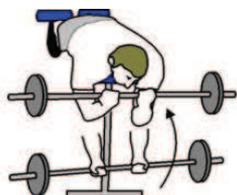
96. Flexion coudes assis sur poulie prise supination

- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis



97. Flexion coudes avec barre couché

- Flexion coudes avec barre couché en appui sur le ventre prise supination Garder le dos droit et les abdos tendus



98. Flexion coudes avec barre penché en appui

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



99. Flexion coudes avec barre sur banc

- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Keep back straight and abs tight Prise pronation



100. Flexion coudes avec barre sur banc

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



Notes:

101. Flexion coudes avec demi-dumbbell



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et les genoux fléchis Prise neutre à supination

102. Flexion coudes avec dumbbell a



- Garder le dos droit, abdos tendus Prise supination

103. Flexion coudes avec dumbbell assis sur ballon



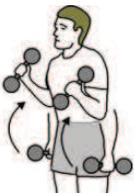
- Garder le dos droit, abdos tendus Prise pronation

104. Flexion coudes avec dumbbell en appui sur ballon



- Flexion des coudes avec dumbbell en appui sur ballon suisse prise supination
Garder le dos droit, les abdos tendus

105. Flexion coudes avec dumbbell prise neutre

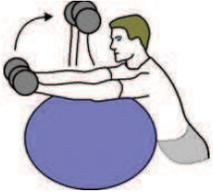


- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
• Keep back straight, abs tight and knees bent

Notes:

106. Flexion coudes avec dumbbell sur ballon suisse

- Flexion coudes avec dumbbell sur ballon suisse prise supination
- Garder le dos droit et les abdos tendus



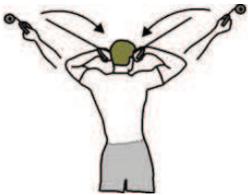
107. Flexion coudes avec poulie sur banc

- Garder le dos droit, abdos tendus Prise supination

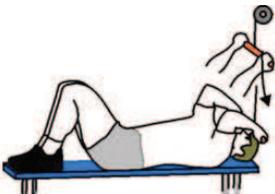


108. Flexion coudes bras en croix sur poulie

- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
- Prise supination



109. Flexion coudes couché avec poulie prise supination • Garder le dos en appui sur le banc Bien allonger les bras et bien tirer vers le front

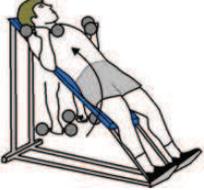


110. Flexion coudes debout avec poulie prise supination • Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis

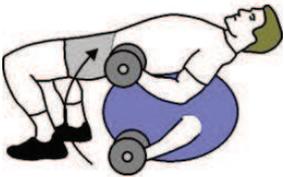


Notes:

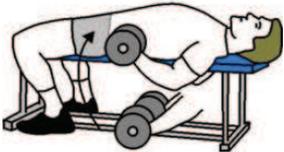
111. Flexion coudes dumbbell banc incliné prise neutre • Garder le dos droit et les abdos tendus



112. Flexion coudes dumbbell couché sur ballon suisse • Garder le dos droit, les abdos tendus Prise supination



113. Flexion coudes dumbbell couché sur banc • Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



114. Flexion coudes dumbbell extension des poignets • Garder le dos droit et les abdos tendus
• Garder les poignets en extension durant l'exercice
• Prise supination

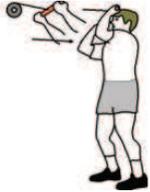


115. Flexion coudes dumbbell penché tête en appui • Garder le dos droit et les abdos tendus
• Tête en appui prise supination



Notes:

116. Flexion coudes sur câble



- Flexion coudes sur poulie bras devant à la hauteur des épaules prise supination
- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis

117. Flexion coudes sur machine prise supination



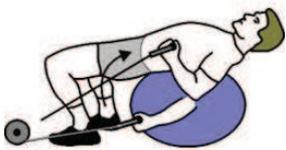
- Garder le dos droit, abdos tendus

118. Flexion coudes sur machine prise supination



- Garder le dos droit, abdos tendus

119. Flexion coudes sur poulie couché sur ballon



- Flexion coudes sur poulie couché sur ballon suisse prise supination Garder le dos droit, abdos tendus

120. Flexion de coude / Dumbbell Biceps Curl



- Garder le dos droit et la tête haute Le bras en complète extension, fléchir le coude en gardant le coude près du corps Prise supination, paume de la main vers l'avant

Notes:

121. Flexion de coude / Dumbbell Biceps Curl



- Garder le dos droit et la tête haute Le bras en complète extension, fléchir le coude en gardant le coude près du corps Prise pronation, paume de la main vers l'arrière

122. Flexion de coude / Dumbbell Biceps Curl



- Garder le dos droit et la tête haute Le bras en complète extension, fléchir le coude en gardant le coude près du corps Prise neutre ou marteau, paume de la main vers l'intérieur

123. Flexion de coude assis avec élastique



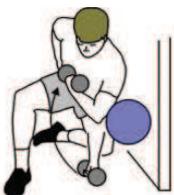
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Placer l'élastique sous le pied L'élastique dans la main en prise supination, paume vers le haut, faire des flexions de coude complètes

124. Flexion de coude assis avec élastique



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Placer l'élastique sous le pied L'élastique dans la main en prise supination, paume vers le haut, faire des flexions de coude complètes

125. Flexion de coude avec dumbbell



- Flexion de coude isolée avec dumbbell en appui sur ballon prise supination Garder le dos droit, abdos tendus

Notes:

126. Flexion de coude avec élastique



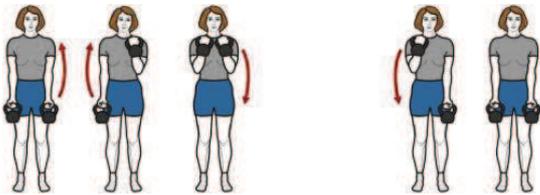
- Garder le dos droit et la tête haute Le bras en complète extension, fléchir le coude en gardant le coude près du corps Prise neutre ou marteau, paume de la main vers l'intérieur

127. Flexion de coudes avec Kettlebell



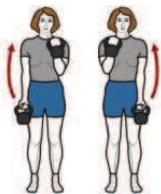
- Garder le dos droit, la tête haute, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis

128. Flexion de coudes Kettlebell / Alterné



- Garder le dos droit, la tête haute, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis

129. Flexion de coudes kettlebell / Alterné



- Garder le dos droit, la tête haute, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis

130. Flexion des coudes alternée avec dumbbell



- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
- Alterné le mouvement des bras Prise neutre

Notes:

131. Flexion des coudes alternée avec dumbbell



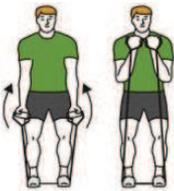
- Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux fléchis
- Alternier le mouvement des bras Prise supination

132. Flexion des coudes avec élastique / Biceps Curl



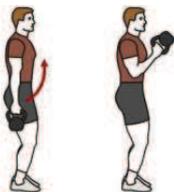
- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis
- Prise neutre

133. Flexion des coudes avec élastique / Biceps Curl



- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis
- Prise supinatio

134. Flexion du coude kettlebell Curl



- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis Faire une flexion du coude en gardant le kettlebell fermement en main pour garder la tête du kettlebell en position devant la main

135. Flexion extension coude sur machine

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise supination



Notes:

136. Flexion extension des coudes sur machine

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise pronation



137. Lat Pull Down croisé avec câble sur ballon suisse

- Garder le dos droit et les abdos tendus Amener les coudes près du corps Prise pronation à prise neutre ou marteau



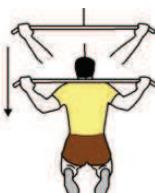
138. Lat Pull Down incliné sur câble prise neutre

- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer en gardant les bras alignés avec le câble Prise neutre ou marteau



139. Lat Pull Down sur câble

- Garder le dos droit et les coudes sous la barre Tirer en gardant les bras alignés avec le câble Prise pronation



140. Lat Pull Down sur câble croisé

- Garder le dos droit et les abdos tendus Amener les coudes près du corps Prise pronation à prise neutre ou marteau



Notes:

141. Lat Pull Down sur câble prise neutre



- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer en gardant les bras alignés avec le câble Prise neutre ou marteau

142. Lat Pull Down sur câble prise pronation



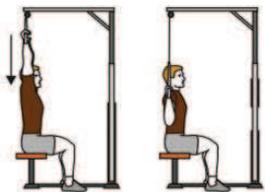
- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer en gardant les bras alignés avec le câble Prise pronation

143. Lat Pull Down sur câble prise supination



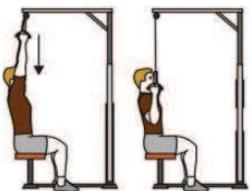
- Garder le dos droit et les abdos tendus Tirer en gardant les bras alignés avec le câble Prise supination

144. Lat Pulldown au dessus de la tête prise pronation



- Corps droit Prise pronation Tirer droit

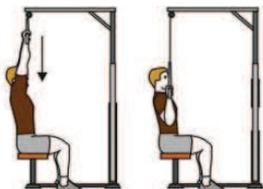
145. Lat pulldown devant tête prise neutre



- Garder corps droit Tirer droit Prise neutre

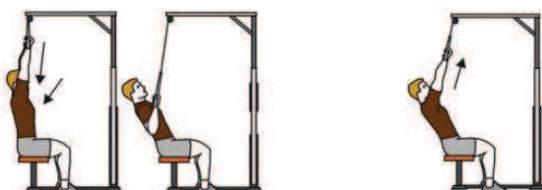
Notes:

146. Lat Pulldown devant tête prise pronation



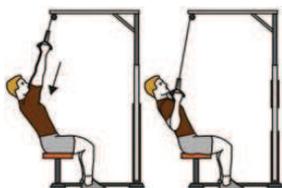
- Corps droit Prise pronation Tirer droit Garder l'avant-bras aligné avec le câble

147. Lat pulldown incliné eccentric prise supination



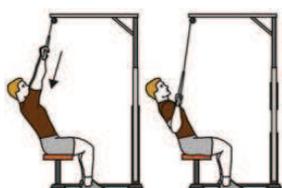
- Lat pulldown incliné travail eccentric et prise supination Garder le dos droit Prise supination Travail eccentric

148. Lat pulldown incliné prise neutre



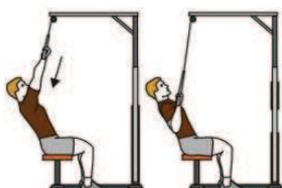
- Garder dos droit Prise neutre Corps incliné

149. Lat pulldown incliné prise pronation



- Prise pronation Garder le dos droit

150. Lat pulldown incliné prise supination

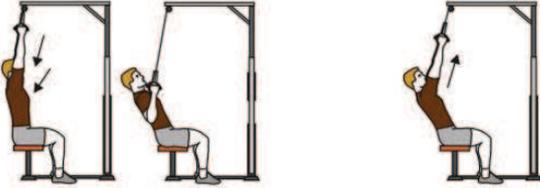


- Prise supination Garder le dos droit

Notes:

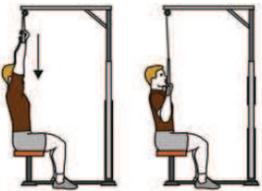
151. Lat pulldown prise neutre travail eccentric incli

- Garder le dos droit Prise neutre



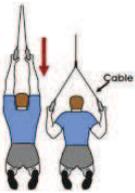
152. Lat pulldown prise supination

- Garder le dos droit Prise supination



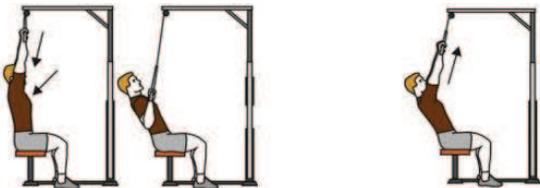
153. Lat Pulldown sur poulie avec câble

- Garder le dos droit et les abdos tendus Allonger les bras et tirer de chaque côté les mains alignées avec les épaules



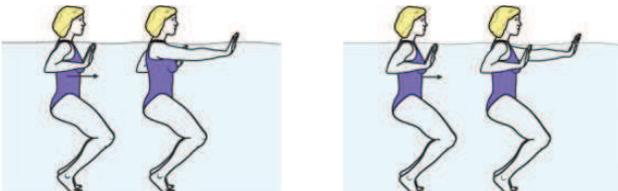
154. Lat pulldown travail eccentric prise pronation

- Tirer avec le corps Prendre position incliné Travail eccentric lent Prise pronation



155. Pousser & tirer les bars alternés

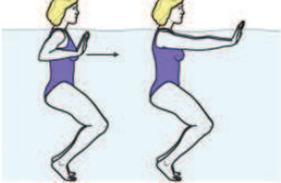
- Garder le dos droit et le abdos tendus Pousser et tirer les bras vigoureusement et alternativement



Notes:

156. Pousser Tirer

- Garder le dos droit et les abdos tendus Pousser et tirer les bras vigoureusement



157. Preacher curl / Flexion coude alterné avec dumbbell * Garder le dos droit Prise supination



158. Preacher Curl / Flexion coude avec barre * Garder le dos droit Prise supination



159. Preacher Curl / Flexion coude avec dumbbell * Garder le dos droit Prise supination



160. Preacher Curl / Flexion Coude avec dumbbell * Garder le dos droit Prise supination



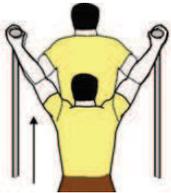
Notes:

161. Preacher Curl / Flexion coude isolée avec dumbbell • Garder le dos droit Prise supination



162. Pull-ups prise large neutre

- Prise neutre ou marteau



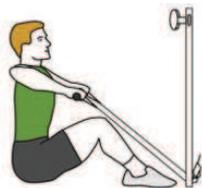
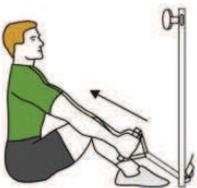
163. Pull-ups prise large pronation

- Tirer à la nuque



164. Ramer assis élévation des coudes avec élastique

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Amener les coudes à la hauteur des épaules



165. Ramer sur machine

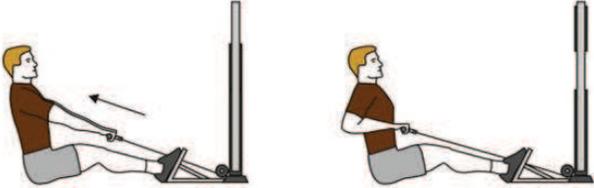
- Garder le dos droit et la tête haute Tirer les épaules vers l'arrière
- Prise pronation



Notes:

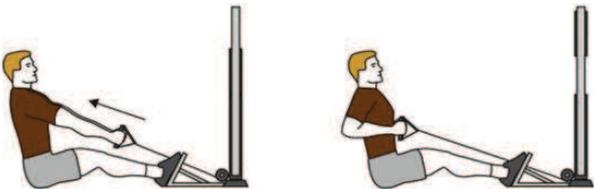
166. Rowing assis avec poulie prise pronation

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise pronation



167. Rowing assis sur poulie prise neutre

- Garder le dos droit et les abdos tendus Prise neutre ou marteau



168. Rowing sur machine

- Garder le dos droit, la tête haute et la poitrine sortie



169. Tirage barre à une main penché

- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis



170. Tirage barre penché

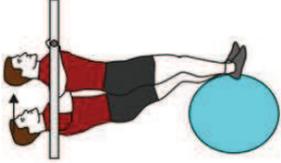
- Garder le dos droit et la tête droite Prise rapprochée



Notes:

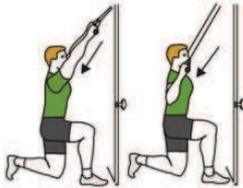
171. Tirage dos pieds sur ballon

- Garder dos droit et tête droite.



172. Tirer coudes près du corps avec élastique

- Garder le dos droits et les abdos tendus Garder les bras dans l'axe de l'élastique



173. TRX Pull Ups

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les mains alignées avec les épaules



174. TRX Pull Ups

- Garder le dos droit et les abdos tendus Garder les mains alignées avec les épaules



175. TRX Row sur ballon suisse

- Garder le corps droit et les abdos tendus Prise pronation Les 2 pieds sur le ballon suisse, le corps incliné vers l'arrière Tirer le corps vers le haut en gardant les coudes à environ la hauteur des épaules



Notes:

176. Upright Row / Développé épaules sur machine

- Garder le dos droit et les abdos tendus Se placer près de la barre Tirer et pousser sur la barre en gardant les coudes au-dessus de la barre

