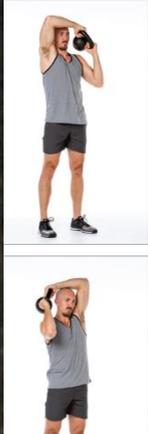


1



**Halo : 5x 12 rotations avec poids 5 kg ou sans paumes autour de la tête**  
Tourner autour de votre tête en gardant au maximum vos coudes prêt de la tête. Maintenir le corps fixe.



**T-W-Y-L 4x 5 enchainements**  
¼ squat dos position neutre  
Tendre les bras en T  
Passer en W fixateurs omoplates  
Tendre les bras devant soi  
Rotations épaules en direction du bas L



**Toucher épaule : 5x 8 répétitions**  
Position pompe. Toucher l'épaule opposé en maintenant votre corps aligné sans fléchir l'autre bras.

2



**Adduction élastique : 4x 15 répétitions par côté**

Serrez vos omoplates en reculant vos épaules. Amenez votre bras tendu le long de votre corps



**Abduction élastique : 4x 15 répétitions par côté**

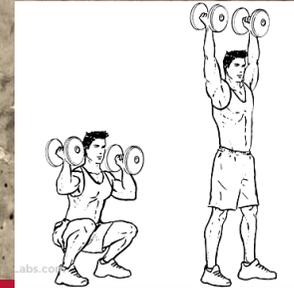
Serrez vos omoplates en reculant vos épaules. Ecartez votre bras de votre corps



**Squat arraché : 4x 6 répétitions / 4x 10 sec maintien position basse baton/barre 10/20 kg**

Départ bras tendus au-dessus de la tête. Sur l'inspiration, fléchir les genoux pour descendre les hanches au niveau des genoux.

3



**Thrusters squats/ 4 à 8 kg/ bouteille**  
3x 6 répétitions contrôlées  
3x 6 répétitions maximum d'explosivité sur la remontée

Debout, pieds écartés à la largeur des épaules. En gardant votre tronc droit, poussez vos hanches vers l'arrière et descendez. Poussez et utilisez l'élan pour soulever les poids au-dessus de la tête



**Rotateurs externes : 5x 10 répétitions par côté**

Serrez les omoplates en reculant les épaules. Ouvrez l'avant-bras vers l'extérieur en gardant le coude collé.

