



ÉCOLE DES MÉTIERS  
DU SPORT PROFESSIONNEL



## CTA abdominaux

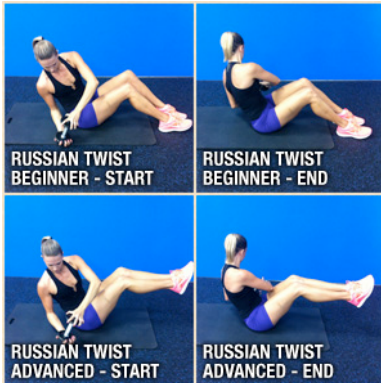
1' par atelier

2 tours

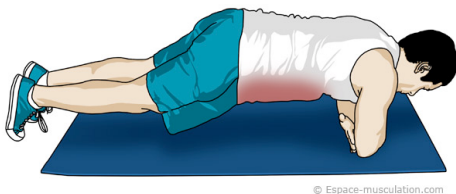
### CRUNCH CLASSIQUE



### RUSSIAN TWIST



### GAINAGE STATIQUE



© Espace-musculation.com

## REVERSE CRUNCH



## OBLIQUE ALLONGÉ



## GAINAGE BOSU OU WAFF



## ABS BARRE A TRACTION 30'' 30''



## SIT UP



# CTG DELTOIDE DE L'ÉPAULE

3 X 20 reps

(METTRE EN PLACE UN CTG DELTOIDE CIBLANT LE FAISCEAU ANTÉRIEUR MOYEN ET POSTERIEUR)

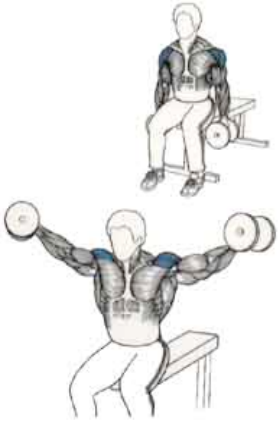
### Les exercices que vous avez choisis



DEVELOPPE ARNOLD



ELEVATION FRONTALE ALTERNEE AVEC HALTERES



ELEVATION LATÉRALE AVEC HALTERES



EXTENSION EN POSITION PENCHÉE SUR BANC A 45° OU DEBOUT      BUSTE INCLINÉ VERS L'AVANT

### TEST VEP DEMO SQUAT

HOMME 0,7 FOIS LE POIDS DE CORPS

FEMMES 0,5 FOIS LE POIDS DE CORPS