

# MUSCULATION, SEANCE PPG 1

Echauffement	4 séries 20s Burpees + 20s Mountain climbers croisés + 20s Jumping jack
Travail d'indéformabilité du corps projectile	Tabata 30s/15s 2 séries 2 x Planche frontale 3 appuis avec mouvements de bras lestés Gainage frontal avec mouvements de bassin sur les côtés 2 x Planche frontale 3 appuis avec mouvements de jambes Banane asymétrique avec bras lesté
Travail de force spécifique	2 séries 20x Traction élastique allongé, bras droit 20x Traction élastique allongé, bras gauche 20x Traction élastique allongé, 2 bras  2 séries 20x Traction élastique bird dog, bras droit 20x Traction élastique bird dog, bras gauche

[Cliquez ici pour recevoir mes conseils http://zuchiatti.fr/exercice-musculation-natation/](http://zuchiatti.fr/exercice-musculation-natation/)

# Inscrivez vous !

[Cliquez ici pour recevoir mes conseils](#)

<http://zuchiatti.fr/exercice-musculation-natation/>