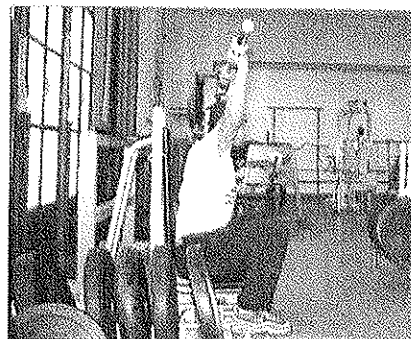


# Fiche d'exercices renforcement articulaire et liaison épaules et dos

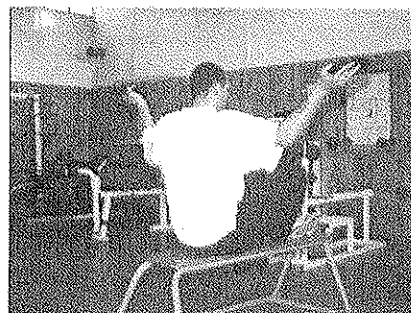
7 série de 45" travaille et 15" de récupération (totale 42 min)

## Liaison épaules dos :

1. Développer nuque (une bouteille de 2 litres d'eau dans chaque main)



2. Elévation latérales assis en tailleur (une bouteille de 2 litres d'eau dans chaque main)

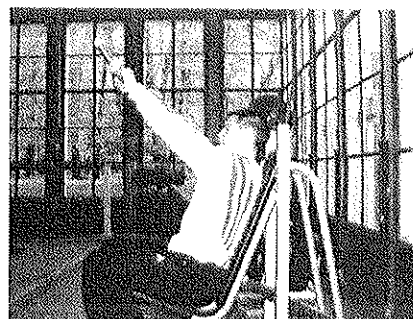
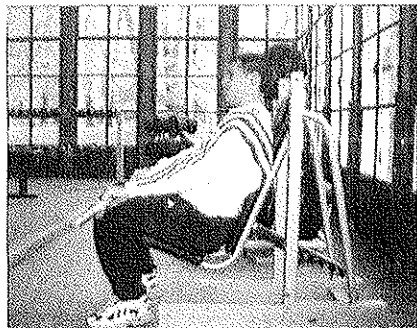


3. Rowing debout (Pack d'eau 6 x 1,5 litres)

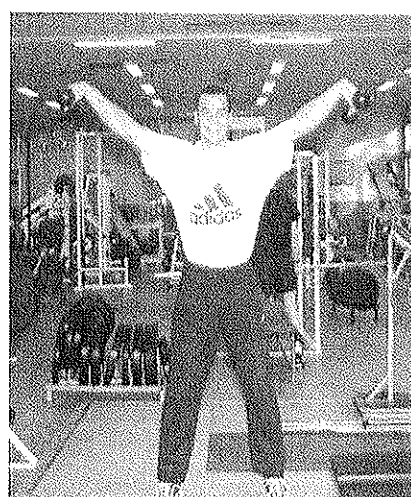
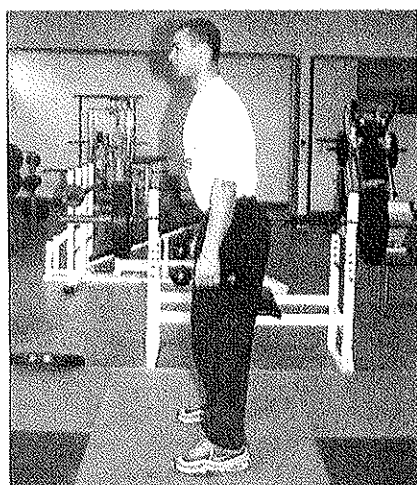


## Renforcement articulaire:

4. Elévation frontale avec banc (une bouteille de 2 litres d'eau dans chaque main).



5. Elévation latérales (une bouteille de 2 litres d'eau dans chaque main).



6. Rowing barre derrière (une bouteille de 2 litres d'eau dans chaque main).

