CHÂTEAU

LE CAGNARD

★★★★

L'ATELIER FITNESS



1. ÉCHAUFFEMENT

Nous vous recommandons de commencer votre séance par 5 à 10 minutes d'échauffement pour faire monter le pouls et préparer les muscles.

Corde à sauter en cuir:
Sauts légers à un rythme régulier.

Espalier en chêne:
Mobilité dynamique, suspendez-vous pour étirer le dos et étirez les épaules.



2. CHOISIS TES EXERCICES

Compose ton propre entraînement. Nous te recommandons de choisir un à deux exercices parmi les équipements que tu préfères utiliser aujourd'hui.



- POIDS LIBRES & BARRES -

Astuce :
Utilise les gants de musculation pour une prise plus confortable.

Haltères (Chêne & acier) :
Goblet squat (jambes / fessiers) ou développé épaules.

Barre droite & Poids en bois :
Soulevé de terre (dos / jambes) ou rowing buste penché à la barre (dos).



Barre de curl (barre EZ) & Poids en bois :
Curl biceps ou extension triceps debout.



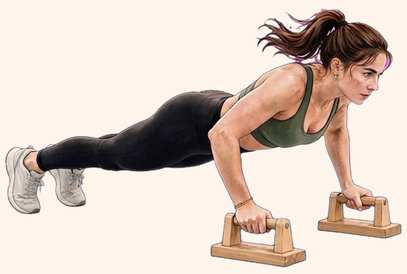
- BANCS -

Banc en cuir réglable :
Développé couché avec haltères (à plat ou en incliné).

Banc réglable pour espalier :
Sit-ups inclinés pour les abdos / gainage ou extensions du dos.



- POIDS DU CORPS & ESPALIER -



Espalier + Support tractions / barre :
Tractions / pull-ups (dos) ou relevés de jambes suspendu (abdos).

Sangles de suspension en bois :
Rowing inversé (dos) ou squats assistés.

Poignées de pompes en bois :
Pompes profondes pour une plus grande amplitude ou planche sur les poignées.





- ISOLATION CORE & JAMBES -

Roue abdominale en bois (Ab-roller) :
Déroulés à genoux (gardez le tronc gainé et le dos droit)

Poids de chevilles :
Élévations de jambe arrière debout (fessiers) ou extensions de jambe en position allongée.

