

Triceps oreilles



Bien penser à gainer et triceps. Démarrer les bras devant soi, descendre le corps, jusqu'à ce que les triceps arrivent aux oreilles, puis remonter. Plus on commence à l'horizontale, plus c'est dur.

Pompe TRX



Se mettre en position pompe avec les mains dans les TRX. Descendre les épaules au niveau des mains. Puis remonter. Penser à gainer. Attention à ne pas cambrer au niveau des lombaires.