

## B. Favre: Exercices avec extenseur de musculation

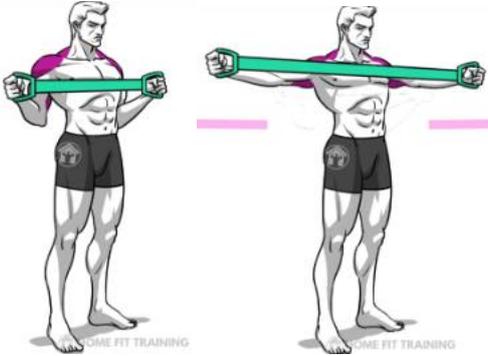
© Copyright

<https://homefittraining.fr/entrainement/exercices/exercices-avec-extenseur-de-musculation/>

### Exercice 1: Extensions latérales

Muscles ciblés:

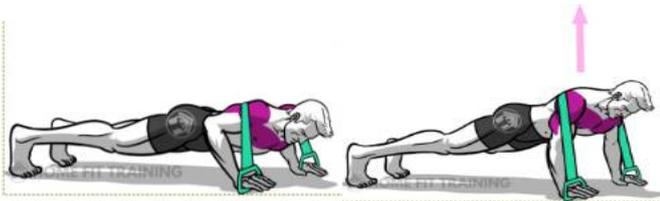
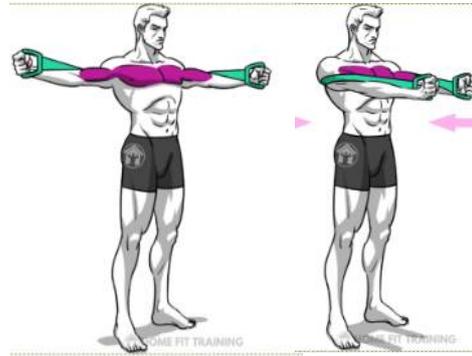
Deltoïdes, trapèzes, dorsaux



### Exercice 2: Écartés pectoraux

Muscles ciblés:

Pectoraux, biceps



### Exercice 3: Pompes

Muscles ciblés:

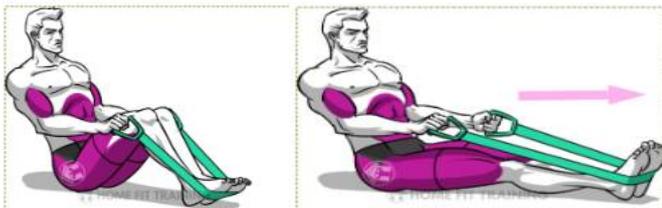
Pectoraux, triceps, deltoïdes



### Exercice 4: curl (flexion des avant-bras)

Muscles ciblés:

Biceps



### Exercice 5: Rameur

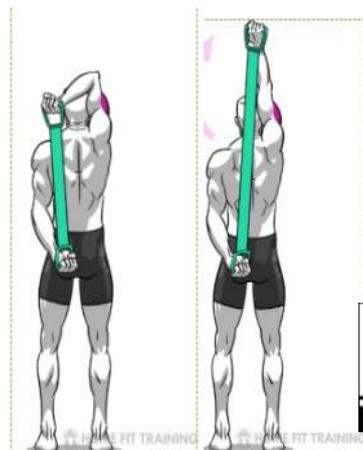
Muscles ciblés:

Biceps, abdominaux, quadriceps, fessier, ischio-jambiers, cardio

### Exercice 6: Extensions triceps

Muscles ciblés:

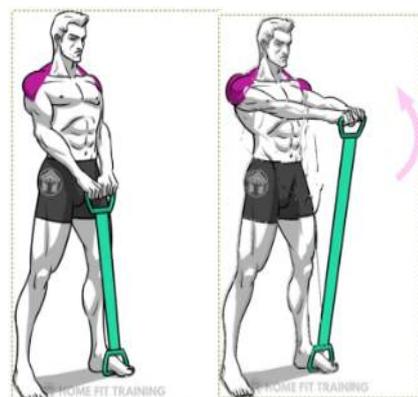
Triceps



### Exercice 7: Élévations frontales

Muscles ciblés:

Trepèzes, Deltoïdes



**HOME FIT**  
TRAINING

## B. Favre: Exercices abdominaux sans matériel

Milieu du corps [www.litobox.com](http://www.litobox.com)

**1** 100 CISEAUX (4 mvts)



**2** 100 ABDOMINAUX coude-genou croisés (100/100)



**3** 100 ABDOMINAUX kick out



**4** 100 ABDOMINAUX torsion (100/100)



**5** 100 CRABE main pied (100/100)



**6** 100 DEAD BUG (100/100)



**APRÈS CHAQUE EXERCICE** 1 min PLANCHE



Note technique :

pendant cette séance, surveillez particulièrement le bas de votre dos; il doit toujours être collé au sol

(on ne peut pas glisser la main entre le bas du dos et le sol)

notamment pour les exercices 1, 2 et 6

Débutant:

30 répétitions par exercice et 30 secondes de planche après chaque exercice

- source