


SÉANCE # 4



BRAS-ESCALIERS

#	EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS	DATE 1	DATE 2	DATE 3	DATE 4	DATE 5	DATE 6	DATE 7	DATE 8
1	Effectuer un push-up (pompe) en appuyant les mains sur la 2 ^e marche d'un escalier. Variante : 1 ^{ère} marche.								
2	Monter les escaliers en effectuant un push-up à chacune des marches (maximum de 3 marches) puis redescendre celles-ci.								
3	Réaliser une série de push-ups à partir de la seconde marche en ayant les mains (appuis) rapprochées.								
4	Effectuer un push-up en ayant la main droite sur la 3 ^e marche et la main gauche sur la 2 ^e marche, continuer en alternant.								
5	Effectuer un push-up en ayant une main sur la 3 ^e marche et une main sur la 2 ^e marche. Alternier après 30 secondes (30 sec / côté)								
6	Appuyé sur les talons, les 2 mains sur une marche et de dos à celle-ci, fléchir les bras (coudes) puis remonter (« dip »).								
7	Un mouvement de push-up classique en plaçant les 2 pieds sur l'une des marches de l'escalier.								
8	Effectuer un push-up en plaçant les 2 pieds sur une marche puis tourner le corps en levant un bras vers le haut en alternant de côté.								
9	Les pieds sur la 1 ^{ère} marche, les doigts pointant l'intérieur, la tête vers le bas, monter et descendre en dépliant les coudes								
10	Les mains sur une marche, effectuer un push-up en allant porter, de façon alternée, une main sur la marche supérieure.								
	Auto-évaluation de ma performance (1= Faible, 6= passable, 10= en feu!)								

DANS CHACUNE DES CASES CI-HAUT, VEUILLEZ INDIQUER L'UNE DES 3 OPTIONS SUIVANTES:

① LE TEMPS ACCOMPLI EN SECONDES AVANT LA 1^{ÈRE} PAUSE, ② LES RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES EN 60 SECONDES OU ③ LES POIDS UTILISÉS