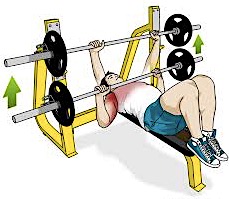
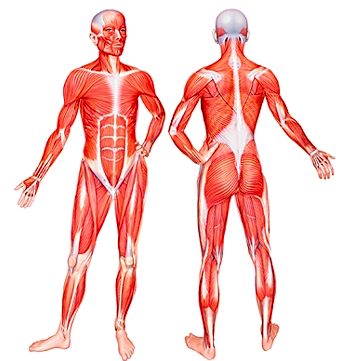
ATELIER DÉVELOPPÉ COUCHÉ



**MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITES**

**PECTORAUX**



Pectoraux

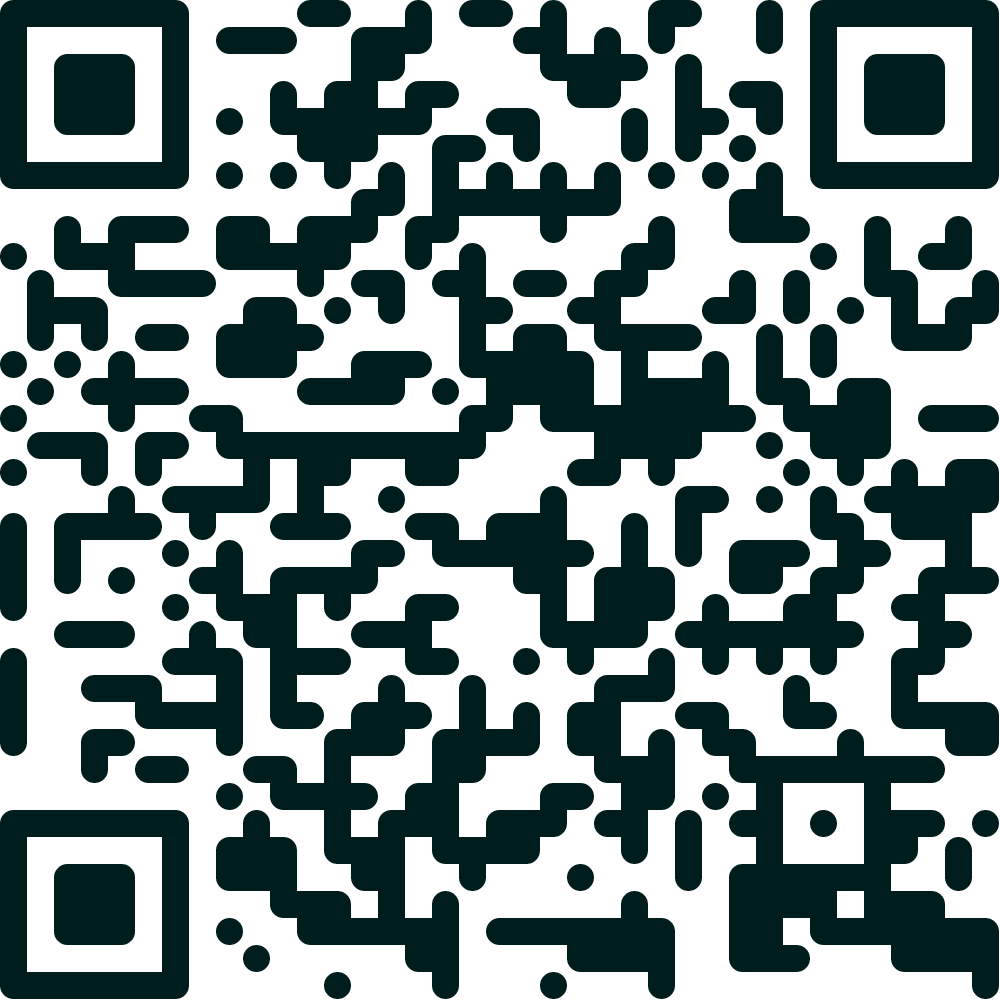
Triceps Brachial

**CONSIGNES**

**◾ DÉPART - Mains écartées sur la barre un peu plus large que les épaules**

**- Décrocher la barre et se positionner bras tendus au- dessus des pectoraux**

**◾ TRAJET – Descendre la barre à la verticale jusqu’à frôler les pectoraux puis remonter en essayant de conserver la barre l’horizontale**



**POSTURE**

◾ Omoplates serrées et plaquées au banc

◾ Fesses plaquées au banc

**LIEN VIDÉO**