Fitness et musculation : les pectoraux Butterfly



Un exercice fitness de musculation efficace

CONSIGNES

Position assise.

L’angle bras /avant bras est de 90° (perpendiculaire).

Rapprocher les coudes, essayer de rester symétrique

SECURITE

Garder le dos bien droit : garder les vertèbres en contact avec le dossier.

RESPIRATION

Inspiration : lors de l’écartement des coudes.

Expiration : lors du rapprochement des coudes.

MATERIEL

Appareil de musculation butterfly

AFFINEMENT RAFFERMISSEMENT ENDURANCE

% du max	De 30 à 60 %
Nbre de répétitions	De 15 à 30
Nbre de séries	4 à 6
Nbre d’ateliers	6 à 10Option circuit training
Vitesse d’exécution	De moyenne à soutenue
Temps de récupération	30’’ à 1’

VOLUME

% du max	De 60 à 80 %
Nbre de répétitions	De 6 à 15
Nbre de séries	8 à 12
Nbre d’ateliers	3 à 5

Vitesse d’exécution	**LenteDynamique si force**
Temps de récupération	**1’30’’ à 3’**

FORCE PROJET SPORTIF Sportifs confirmés ou experts

% du max	**De 80 % à 100 %**
Nbre de répétitions	**De 1 à 5**
Nbre de séries	**1 à 5**
Nbre d’ateliers	**3 à 6**
Vitesse d’exécution	**Dynamique**
Temps de récupération	**3’ à 5’**

Comparer les prix dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs offres aux meilleurs prix parmi l’ensemble des marchands sur Kelkoo.

Comparer les prix dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs offres aux meilleurs prix parmi l’ensemble des marchands sur <a href=’http://www.kelkoo.fr/’>Kelkoo&amp

;amp;amp;amp;amp;lt;/a>.