

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 ENDURANCE

RAFFERMISSEMENT

% du max	De 30 à 60 %
Nbre de répétitions	De 15 à 30
Nbre de séries	4 à 6
Nbre d'ateliers	6 à 100ption 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 <http://www.kelkoo.fr/> Kelkoo

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

;amp;amp;amp;lt;/a&amp;amp;gt;.