

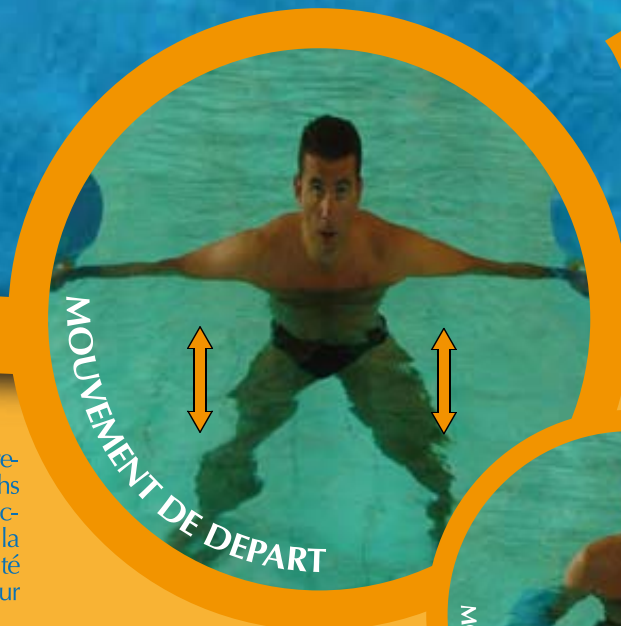


Hydrocoach[®]
patented

14 PECTORAUX

HYDROPECT :

Debout, pieds parallèles, légèrement écartés, bras écartés. Le buste légèrement incliné vers l'avant, faire descendre latéralement les hydrocoachs vers les cuisses. Inspirer en resserrant les bras. Expirer en fin de contraction. Le retour à la position de départ doit être exécuté en contrôlant la remontée. L'intensité du mouvement peut varier en fonction de la quantité d'air, mais aussi en faisant varier l'inclinaison du buste vers l'avant : Pour ce faire le travail peut être réalisé dans différentes hauteurs d'eau. Travail en petite série de 10 ou série longue de 5.



MUSCLES CIBLES

Dorsaux, bas des pectoraux, chef long du triceps,

VARIANTES

Excellent travail pour solliciter les grands pectoraux. En série longue ce mouvement permet de garder une bonne congestion musculaire.

MUSCLES EN GAINAGE

Abdominaux, obliques, lombaires

Bienfaits physiologiques :

Mouvement excellent pour chercher l'ouverture de la cage thoracique. Il est recommandé d'inspirer en début de mouvement et d'expirer en fin.

GRILLE D'ENTRAINEMENT

POIDS	NIVEAU	REPETITIONS	TPS DE REC.	SERIES
55 >	1	14	20	3
	2	12	20	2
	3	10	20	1
55 - 70	1	16	20	4
	2	14	20	3
	3	12	20	2
> 70	1	18	20	5
	2	16	20	4
	3	14	20	3

OBSERVATIONS

Le niveau correspond à la quantité d'eau présente dans l'hydrocoach. Les répétitions sont données à titre indicatif et concernent les débutants. Elles ont vocation à évoluer aux cours des entraînements.

CIRCUIT HYDROGYM

PECTORAUX

BRAS/EPAULE

PECTORAUX

ABDOMINAUX



REP. 12
SERIES 1
TPS de R. 20

REP. 10
SERIES 1
TPS de R. 20

REP. 14
SERIES 1
TPS de R. 20

REP. 10G/10D
SERIES 1
TPS de R. 20

DOMINANTE : PECTORAUX CYCLE : pectoraux, abdominaux, bras/epaule



Dynamika

L'innovation dans le bien être

www.hydrogym.fr