

## RSP CONIC HAUT DU CORPS

## 1. Une jambe en avant - travail du biceps



## 2. Une jambe en avant - travail du triceps



## 3. Une jambe en avant - Bras au dessus de la tête - Travail de Pull over



## 4. Bowling



## 5. Travail du haut du dos



## RSP CONIC HAUT DU CORPS

## 6. Travail des rotateurs externes de l'épaule



## 7. Adduction de l'épaule



## 8. Développé assis



## 9. Tirage horizontal



## 10. Rotation du buste - travail des abdominaux et de l'épaule

