

# ELASTIC SUSPENSION BAND / PROGRAM

## MOBILITE

3 exercices  
(30sec. / ex.)



Mobilisation dos



Ouverture épaules



Rotation bassin

## GAINAGE

5 exercices  
(30sec. / ex.)



Abdos droits



Bras passifs



Bras tendus



Bras sur le côté



Bras devant

## GAINAGE (TABATA)

2X4 exercices  
(20sec. / ex.)



Planche 2x



Balancés 2x



Montée des fesses 2x



Flexion hanches 2x

## BRAS

3X4 exercices  
(20 reps. / ex.)



Triceps



Tirages



Tractions



Biceps

## JAMBES

4X2 exercices  
(20sec. / ex.)



Fentes



Ischios

## BONUS

2x30 sec.



Sprints

Elastic  
Suspension  
Band