Séance n° : 7 Débutant/entretien

Renseignements complémentaires : circuit training alterné : Pectoraux, dorsaux

Echauffement : Rameur 10'

Gainage/abdos : (20'' gainage face coude sur swissball + 20 obliques/coté cuillère+ 20''parachutiste)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dév incliné haltères	6	15	50%/60%	1' de récupération entre chaque tour	
Tirage poitrine					
Pullover					
Bucheron					
Traction supination					
Dips					A la machine ou banc

Retour au calme : 5' vélo