Séance n° : 11, débutant/entretien

Renseignements complémentaires : Séance d'endurance musculaire : épaules, trapèzes

Echauffement : Rameur 10'

Gainage/abdos : (10'' gainage/coté sur coude + 6 portefeuille + 15'' gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dév arnold assis	5	30''	50%	30''	
Dév nuque haltères+ tirage menton	5	30''+30''	50%+50%	1'	
schrug+ élévations latérales	4	30''+30''	50%+50%	1'	
Rotateurs r1+r2+r3	4	10+10+10		30''/1'	A chaque fin de série d'une position rester 20'' iso

Retour au calme : 5' vélo