Séance n° : 1, Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de stato dynamique: Pectoraux, dorsaux

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 20’’ rapide 10’’ lent

Gainage/abdos : (30’’ gainage face sur les mains pieds au sol ou option pieds dans TRX+ 20 obliques/coté+ 30’’parachutiste)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé couché haltères	5	6	70%	2’30’’	Bloqué à 90 degrés sur la phase de remonté pendant 3’’ et finir le mouvement avec le maximum de vitesse
Tirage poitrine	5	6	70%	2’30’’	Bloqué à 90 degrés sur la phase de tirage pendant 3’’ et finir le mouvement avec le maximum de vitesse
Tractions prise marteau + dips	5	6+6	Poids de corps	2’30’’	Bloqué sur la phase concentrique 3’’ puis finir le mouvement avec le maximum de vitesse
Rotateurs externe poulie+ fixateur	4	10/bras+12		1’	

Retour au calme : 5’ vélo