Séance n° : 2 Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de stato dynamique : épaules, trapèzes, bras

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

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

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dév militaire haltères assis	5	6	70%	2’30’’	Bloqué à 90 degrés sur la monté pendant 3’’ puis finir le mouvement avec le maximum de vitesse
Tirage menton haltères	5	6	70%	2’30’’	Bloqué à 90 degrés sur la monté pendant 3’’ puis finir le mouvement avec le maximum de vitesse
Schrug	3 à 4	max	85%	3’	Bloqué à chaque répétition 3’’ en haut
• Biceps haltères assis alterné • Triceps haltères allongé sur banc : bras à 90° au-dessus de la tête et extension des bras	4	10+10		1’30’’	

Retour au calme : 5’ vélo