Séance n° : 3 Explosivité
Renseignements complémentaires : Séance de stato dynamique : Pectoraux, dorsaux

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 20’’ rapide 10’’ lent, Gainage/abdos : (30’’ gainage face monter/ descendre+ 20 obliques/coté+ 20’’ nageurs)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dév Incliné 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 buste penché yates haltères	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
Ecarté haltères + oiseau banc incline	4	6+6	70%	2’30’’	Pour l’écarté commencer incliné et changer l’inclinaison chaque série de manière qu’à la dernière série le banc soit à plat. Bloquer 3’’ sur chaque phase concentrique et finir le mouvement avec le maximum de vitesse
• Pompe triceps (coude collé au corps) • Biceps poulie corde en ouvrant bien à la fin du mouvement	4	6 lesté + max		2’30’’	Pour les pompes sur la phase de monté bloquer à 90 degrés et finir le mouvement avec le maximum de vitesse

Retour au calme :……5’ vélo……..……