Séance n°4 : Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de stato dynamique : épaule, trapèze, bras

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

Gainage/abdos : (45’’ gainage face + 20 obliques/coté en cuillère option avec poids ou médecine ball + 20 nageurs)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dév arnold assis	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
• Dev militaire • Elévations frontales	5	6 + 10	70%+70%	2’30’’	Bloqué à 90 degrés sur la phase de remonté pendant 3’’ et finir le mouvement avec le maximum de vitesse pour le Dev militaire
Tirage menton haltères	4	6	70%	2’30’’	Bloqué à 90 degrés sur la phase de remonté pendant 3’’ et finir le mouvement avec le maximum de vitesse
• Biceps barre Z • Triceps poulie	4	10+10	70%	1’30’’	

Retour au calme : 5’ vélo