Séance n° : 7 ,Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance contraste de contraction : Pectoraux, dorsaux

Echauffement : Rameur 6’ + 2’ en 20’’ rapide 10’’ lent

Gainage/abdos : (20’’ gainage face coude sur swissball + 20 obliques/coté cuillère+ 20’’parachutiste)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dév incliné haltères +jeté de medecine ball	1 1 5	10 8 8’’ iso+5	70% 75% 110%	1’ 2 3’	
Tirage poitrine + tirage sous barre	1 1 5	10 8 8’’ iso+5	70% 75% 110%	1’ 2 3’	
Traction supination + dips	5	Max+Max	Lesté	2’	Bloqué à 90 degrés sur la monté puis finir le mouvement à vitesse max (même consigne pour les deux mouvements)

Retour au calme : 5’ vélo