Séance n° : 8, Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance contraste de contraction: épaules, trapèzes, triceps.

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

Gainage/abdos : (30’’ gainage/coté + 20 crunch + 15’’ iso table à lombaire)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dév arnold assis+ jeté de medecine ball aux dessus de la tête	5	8’’ iso+5	110%	3’	
Schrug + arraché	5	8’’iso+5	110%+30%	3’	
tirage menton haltères + élévations latérales	3	5+10	85%+60%	2’30’’	
Triceps barre z front	3	8	75%	1’45’’	

Retour au calme : 5’ vélo