Séance n° : 9, Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de stato dynamique : Pectoraux,, triceps

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

Gainage/abdos : (30’’ mains au sol bras tendu option pieds sur swissball+ 20 abdos oblique/coté en cuillère option avec poids + 15’’ iso table à lombaire)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dév couché 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
Dév incliné haltères	5	6	70%	2’30’’	Même consigne
• Dips • Pompes claquées	5	6+6	poids de corps	2’	Bloqué à 90 degrés sur la phase de remonté pendant 3’’ et finir le mouvement avec le maximum de vitesse pour les dips
Rotateurs externes élastique	4	10/bras		1’	Rester en iso 5’’ à chaque répétition

Retour au calme : 5’ vélo