Séance n° : 10, Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de stato dynamique : dorsaux, biceps

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

Gainage/abdos : (20’’ gainage face coude sur swissball + 20 oblique/coté crunch+ 20’’nageur option avec poids de 2kg)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Tirage poitrine prise pronation	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
Tirage poulie basse serré	5	6	70%	2’30’’	Même consigne
Oiseau buste penché+bucheron	4	6+6/bras	70%+70%	2’30’’	Même consigne pour les deux mouvements
Traction supination + biceps haltères alterné	4	6+6/bras	Poids de corps lesté+70%	2’30’’	Même consigne pour les tractions

Retour au calme : 5’ vélo