Séance n° : 13, Explosivité
Renseignements complémentaires : Séance de contraste de contraction : Pectoraux, triceps

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

Gainage/abdos : (20’’ gainage face monté/descente+ 20 abdos oblique/coté en cuillère option avec poids + 15’’ gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
• Dév couché haltères • Pompes	5	3+5	105%	3’	Dév couché travail en excentrique c’est à dire retenir le poids sur 5’’ et se faire aider pour remonter
Dév incliné haltère+ jeté de medecine ball	5	3+5	105%	3’	Même consigne
• Ecarté haltère • Triceps barre z front	4	10+6	60%+85%	2’30’’	Changer l’inclinaison du banc à chaque série pour l’écarté

Retour au calme : 5’ vélo