Séance n°: 14, Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de contraste de charge : 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

EXERCICE S	SERIE S	REPS	%	RECU P	OBSERVATION S
Tirage poitrine prise pronation	5	5+5+5	70%+50%+30 %	3'	
Bucheron	5	5/bras+5/bras+5/br as	70%+50%+30 %	3'	
Traction prise marteau + biceps haltères simultané	5	max+8	Poids de corps lesté+75%	2'30"	

<u>-</u> , ,,			
Retour au calme : 5' vélo			