Séance n° : 16, Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de contraste de charge : épaule, trapèze

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

Gainage/abdos : (30'' gainage/coté sur main + 20 portefeuille + 30'' gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé épaules haltères	5	5+5+5	70%+50%+30%	3'	Maximum de vitesse
Tirage menton haltères alterné	5	5+5+5	70%+50%+30%	3'	Maximum de vitesse
Schrug+ élévations latérales	4	5+8	85%+70%	2'	
Rotateurs r1+r2+r3 à l'élastique	4	10+10+10		30''/1'	A chaque fin de série d'une position rester 20'' iso

Retour au calme : 5' vélo