Séance n° : 17, Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de contraste de contraction : épaules, trapèzes

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 15’’ rapide 15’’ lent

Gainage/abdos : (20’’ gainage face coude sur swissball + 20 oblique/coté crunch+ 20 dev épaules avec 2kg en position ventrale)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Dev épaules haltères	5	3+5	105%+60%	3’	travail à 105% en exentrique c’est à dire retenir le poids sur 5’’ et se faire aider pour remonter, puis travail à 60% en concentrique avec un max de vitesse
Tirage menton haltères simultané	5	3+5	105%+60%	3’	Même consigne
Elévations latérales + élévations frontales	3	8+8	80%+80%	2’30’’	
Rotateurs r1+r2+r3 à la poulie	3	10+10+10		30’’/1’	A chaque fin de série d’une position rester 10’’ iso

Retour au calme : 5’ vélo