Séance n° : 1, volume
Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : Pectoraux, dorsaux

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

Gainage/abdos : (30’’ gainage face sur les mains pieds au sol ou option pieds dans TRX+ 20 obliques/coté+ 30’’parachutiste)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé couché haltères	6	10	70%	1’30’’	
Tirage poitrine	6	10	70%	1’30’’	
• Pullover • Bucheron	4	10+10/bras	70%	1’30’’	
• Traction supination • Dips	4	10+10	Poids de corps	1’30’’	Rotateur externe pendant la récup 10/bras

Retour au calme : 5’ vélo