

Séance n° : 4 volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : épaules, trapèzes, bras

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

Gainage/abdos : (45" gainage face + 20 obliques/coté en cuillère option avec poids ou medecine ball + 20 nageurs)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé arnold assis	6	10	70%	1'30"	
<ul style="list-style-type: none">• Dev militaire• Elévations frontales	5	10 + 10	70%	1'30"	
<ul style="list-style-type: none">• Schrug• Elévations latérales coude à 90°• Schrug	4	10+10+10	70%	1'30"	
<ul style="list-style-type: none">• Biceps barre Z• Triceps poulie	4	10+10	70%	1'30"	

Retour au calme : 5' vélo