

Séance n° : 5, Volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : Pectoraux, dorsaux

Echauffement : Rameur 5' + 2' en 20" rapide 10" lent

Gainage/abdos : (30 reps gainage face TRX emmener genou poitrine+ 20" gainage /côté sur swissball+ 20" parachutiste, option 2kg dans les mains)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé couché haltères	6	8	75%	2'	
Tirage buste penché (yates) haltères	6	8	75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">Ecarté haltères incliné, option sur swissballOiseau à plat	4	8+8	75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">Tractions supination bicepsDips	4	max+max		1'30"	Rotateurs externes pendant la récup 10/bras. Sans aide de l'élastique faire le max à chaque fois

Retour au calme : 5' vélo