

Séance n° : 6, Volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : épaule, trapèze, biceps.

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

Gainage/abdos : (10 portefeuilles option avec avec 5kg + 20 obliques/coté +20 " iso sur table à lombaire)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Developpé militaire haltères assis	6	8	75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">• Arnold• Schrug	4	8+8	75%	1'30"	
Elévations équerre (1 bras latéral 1 bras frontale et alterné chaque répétition)	4	16	70%	1'	
Biceps assis haltères simultané avec développé	4	10	70%	1'30"	

Retour au calme : 5' vélo