

Séance n° : 7, Volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : Pectoraux, dorsaux

Echauffement : Rameur 6' + 2' en 20" rapide 10" lent

Gainage/abdos : (20" gainage face coude sur swissball + 20 obliques/coté cuillère+ 20"parachutiste)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé couché haltères	6	6	82%	2'30"	Changer l'inclinaison du banc à chaque série
Tirage poitrine	6	6	82%	2'30"	
<ul style="list-style-type: none">PulloverBucheron	4	8+8/bras	75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">Traction supinationDips	4	Max+Max	Poids de corps	1'30"	Fixateur omoplate avec élastique

Retour au calme : 5' vélo