

Séance n° : 8, Volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : épaule, trapèze, triceps

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

Gainage/abdos : (30" gainage/coté + 20 crunch + 15" iso table à lombaire)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé arnold assis	6	8	75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">• Développé nuque haltères debout• Marche• Développé nuque haltères debout• Marche	4	8+10 pas+max+8 pas	75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">• Tirage menton haltères• Schrug• Elévations latérales	4	8+10+8	75%+70%+75%	2'	
Triceps barre z front	4	8	75%	1'45"	

Retour au calme : 5' vélo