

**Séance n° : 9, Volume**

**Renseignements complémentaires :** Séance de masse musculaire : Pectoraux, triceps

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

Gainage/abdos : (30" mains au sol bras tendu option pieds sur swissball+ 20 abdos oblique/coté en cuillère option avec poids + 15" iso table à lombaire)\*4

| EXERCICES                                                                          | SERIES | REPS  | %                  | RECUP    | OBSERVATIONS |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------------------|----------|--------------|
| Développé couché haltères                                                          | 5      | 10    | 70%                | 1'30 "   |              |
| Développé incliné haltères                                                         | 5      | 10    | 70%                | 1'30 "   |              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Ecarté couché</li><li>Pullover</li></ul>     | 4      | 10+10 | 70%+70%            | 1'30"/2' |              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Dips</li><li>Triceps barre z front</li></ul> | 4      | 10+10 | Poids de corps+70% | 1'45"    |              |

**Retour au calme :** 5' vélo