

**Séance n° : 10, Volume**

**Renseignements complémentaires :** Séance de masse musculaire : dorsaux, biceps

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

Gainage/abdos : (20" gainage face coude sur swissball + 20 oblique/coté crunch+ 20"nageur option avec poids de 2kg)\*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Tirage poitrine prise pronation	5	10	70%	1'30"	
Tirage poulie basse serré	5	10	70%	1'30"	
<ul style="list-style-type: none"><li>Oiseau buste penché</li><li>Bucheron</li></ul>	4	10+10/bras	70%+70%	1'30"	
<ul style="list-style-type: none"><li>Traction supination</li><li>Biceps haltères alterné</li></ul>	4	10+10/bras	Poids de corps+70%	1'30"	

**Retour au calme :** 5' vélo