Séance n° : 11, Volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : épaules, trapèzes

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 20’’ rapide 10’’ lent

Gainage/abdos : (30’’ gainage/coté sur main + 20 portefeuille + 30’’ gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé arnold assis	5	10	70%	130’’	
• Développé nuque haltères • Tirage menton	5	10+10	70%	2’	
• Elévations latérales • Schrug • Elévations latérales	5	10+10+10	70%+70%+70%	2’	
Rotateurs r1+r2+r3	4	10+10+10		30’’/1’	A chaque fin de série d’une position rester 20’’ iso

Retour au calme : 5’ vélo