

Séance n° : 13, Volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : Pectoraux, triceps

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

Gainage/abdos : (20" gainage face monté/descente+ 20 abdos oblique/coté en cuillère option avec poids + 15" gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé couché haltères	5	6	80%	2'30"	
Développé incliné haltères	5	6	80%	2 '30"	
<ul style="list-style-type: none">PulloverDips	4	6+6	80%+poids de corps lesté	2'30"	
<ul style="list-style-type: none">EcartéHaltèreTriceps barre z front	4	6+6	80%+80%	2'30"	Changer l'inclinaison du banc à chaque série pour l'écarté

Retour au calme : 5' vélo