

Séance n° : 14, 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	8	75%	2'	
Bucheron	5	8/bras	75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">Tirage poulie basse serréOiseau buste penché	4	8+8	75%+75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">Traction prise marteauBiceps haltères simultané	4	8+8/bras	Poids de corps+75%	2'	

Retour au calme : 5' vélo