

Séance n° : 15, 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	6	80%	2'30"	
Bucheron	5	6/bras	80%	2'30"	
<ul style="list-style-type: none">Tirage poulie basse serréOiseau buste penché	4	6+8	80%+80%	2'30	
<ul style="list-style-type: none">Traction prise marteauBiceps haltères simultané	4	6+6/bras	Poids de corps lesté+80%	2'	

Retour au calme : 5' vélo