

Séance n° : 16, 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	8	75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">Développé nuque haltèresTirage menton haltères alterné	5	8+8	75%+75%	2'	
<ul style="list-style-type: none">SchrugElévations latérales	5	8+8	75%+75%	2'	
Rotateurs r1+r2+r3 à l'élastique	4	10+10+10		30"/1'	A chaque fin de série d'une position rester 20" iso

Retour au calme : 5' vélo