Séance n° : 17, Volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : épaules, trapèzes

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 15’’ rapide 15’’ lent

Gainage/abdos : (20’’ gainage face coude sur swissball + 20 oblique/coté crunch+ 20 dev épaules avec 2kg en position ventrale)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Developpé épaules haltères	5	6	80%	2’30’’	
Tirage menton haltères simultané	5	6	80%	2’30’’	
• Elévations latérales • Elévations frontales	4	6+6	80%+80%	2’30’’	
Schrug haltères + sur dernière rép rester en haut en iso	4	6+10’’	80%	2’30’’	
Rotateurs r1+r2+r3 à la poulie	3	10+10+10		30’’/1’	A chaque fin de série d’une position rester 10’’ iso

Retour au calme : 5’ vélo