

Séance n° : 20, Volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : épaules, trapèzes

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

Gainage/abdos : (20" gainage face mains sur le plat du bosu+ 20 abdos oblique/coté en cuillère option avec poids + 20" gainage araignée)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé arnold	6	12	70%	1'30"	
		10	70%	1'30"	
		8	75%	2'	
		6	80%	2'30"	
		8	75%	2'	
		10	70%		
Tirage menton haltères	6	12	70%	1'30"	
		10	70%	1'30"	
		8	75%	2'	
		6	80%	2'30"	
		8	75%	2'	
		10	70%		
<ul style="list-style-type: none">Développé haltèresSchrug	4	8+8	75%+75%	2'	

Retour au calme : 5' vélo