## Séance n°: 2 Force

Renseignements complémentaires : Séance de force sous maximum : épaule, trapèze, bras

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

Gainage/abdos : (30" runner face sur les mains pieds au sol ou option pieds ds TRX+ 20 obliques/coté en cuillère + 20 nageurs) $^*4$ 

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
	1	10	70%	1'	
Développement militaire haltères assis	1	8	75%	2'	
	5	5	85%	3'	
	1	10	70%	1'	
Tirage menton haltères	1	8	75%	2'	
	5	5	85%	3'	
Arnold+schrug	3 à 4	5+5	85%	3'	
<ul> <li>Biceps haltères assis alterné</li> <li>Triceps haltères allongé sur banc, bras à 90° audessus de la tête et extension des bras</li> </ul>	4	10+10		1'30"	

Retour au calme : 5' vélo