Séance n° : 3 Force
Renseignements complémentaires : Séance de force sous maximum : Pectoraux, dorsaux

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 20’’ rapide 10’’ lent

Gainage/abdos : (30’’ gainage face monter/ descendre+ 20 obliques/coté+ 20’’ nageurs)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé Incliné haltères	1 1 5	10 8 5	70% 75% 85%	1’ 2’ 3’	
Tirage buste penché yates haltère	1 1 5	10 8 5	70% 75% 85%	1’ 2’ 3’	
Ecarté haltères + oiseau banc incline	4	6+6	80%	2’30’’	Pour l’écarté commencer incliné et changer l’inclinaison chaque série de manière qu’à la dernière série le banc soit à plat.
• Pompe triceps (coude collé au corps) • Biceps poulie corde en ouvrant bien à la fin du mouvement	4	5 Lesté+max		2’	Rotateur externe pendant la récupération 10/bras

Retour au calme : 5’ vélo