Séance n° : 6, Force

Renseignements complémentaires : Séance de force max : épaules, trapèzes, biceps

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

Gainage/abdos : (10 portefeuilles option avec 5kg + 20 obliques/coté +20 ‘’ iso sur table à lombaire)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Developpé militaire haltères assis	1 1 1 4	10 8 5 3	70% 75% 85% 90%	1’ 2 3’ 3’’	
• Arnold • Schrug	4	5+5	85%	3’	
Biceps assis haltères simultané avec développé	1 4	10 6	70% 80%	1’30’’ 2	

Retour au calme : 5’ vélo