Séance n° : 7, Force

Renseignements complémentaires : Séance de force max : Pectoraux, dorsaux

Echauffement : Rameur 6’ + 2’ en 20’’ rapide 10’’ lent

Gainage/abdos : (20’’ gainage face coude sur swissball + 20 obliques/coté cuillère+ 20’’parachutiste)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé incliné haltères	1 1 1 4	10 8 5 3	70% 75% 85% 90%	1’ 2 3’ 3’’	
Tirage poitrine	1 1 1 4	10 8 5 3	70% 75% 85% 90%	1’ 2 3’ 3’’	
• Pullover • Bucheron	1 2	5+5/bras 5+3/bras	85% 90%	3’	
• Tractions supination • Dips	3/4	Max+Max	Lesté	2’	Fixateur omoplate avec élastique

Retour au calme : 5’ vélo