Séance n° : 10, Force

Renseignements complémentaires : Séance de force sous maximum : dorsaux, biceps

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

Gainage/abdos : (20’’ gainage face coude sur swissball + 20 oblique/coté crunch+ 20’’nageur option avec poids de 2kg)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Tirage poitrine prise pronation	5	5	85%	3’	
Tirage poulie basse serré	5	5	85%	3’	
• Oiseau buste penché • Bucheron	4	6+5/bras	80%+85%	2’30’’	
• Tractions supination • Biceps haltères alterné	4	5+10/bras	Poids de corps lesté+70%	2’30’’	

Retour au calme : 5’ vélo