Séance n°: 11, Force

<u>Renseignements complémentaires</u>: Séance de force sous maximum : épaules, trapèzes

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

Gainage/abdos : (30" gaiange/coté sur main + 20 portefeuille + 30" gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé arnold assis	5	5	85%	3'	
 Développé nuque haltère Tirage menton 	5	5+5	85%+85%	3'	
SchrugElévations latérales	4	5+10	85%+60%	2'30"	
Rotateurs r1+r2+r3	4	10+10+10		30"/1"	A chaque fin de série d'une position rester 20" iso

Retour au calme : 5' vélo