Séance n° : 13, Force

Renseignements complémentaires : Séance de force max : Pectoraux, triceps

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

Gainage/abdos : (20’’ gainage face monté/descente+ 20 abdos oblique/coté en cuillère option avec poids + 15’’ gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé couché haltères	1 1 1 2 2	10 8 5 3 1	70% 75% 85% 90% 100%	1’ 2 3’ 3’ 4’	
Développé incliné haltères	2 2	5 3	85% 90%	3’ 3’30’’	
• Ecarté haltères • Triceps barre z front	5	6+5	80%+85%	2’30’’	Changer l’inclinaison du banc à chaque série pour l’écarté

Retour au calme : 5’ vélo