Séance n° : 14, Force

Renseignements complémentaires : Séance de force max : 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	1 1 1 4	10 8 5 3	70% 75% 85% 90%	1’ 2 3’ 3’’	
Bucheron	1 1 1 4	10/bras 8/bras 5/bras 3/bras	70% 75% 85% 90%	1’ 2 3’ 3’’	
• Traction prise marteau • Biceps haltères simultané	5	Max+8	Poids de corps lesté+75%	2’30’’	

Retour au calme : 5’ vélo