Séance n° : 15, 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 2 2	10 8 5 3 1	70% 75% 85% 90% 100%	1’ 2 3’ 3’ 4’	
Bucheron	2 2	5 3	85% 90%	3’ 3’30’’	
• Traction prise marteau • Biceps haltères simultané	5	5+8	Poids de corps lesté+75%	2’30’’	

Retour au calme : 5’ vélo