Séance n° : 17, Force

Renseignements complémentaires : Séance de force : épaules, trapèzes

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 15’’ rapide 15’’ lent

Gainage/abdos : (20’’ gainage face coude sur swissball + 20 oblique/coté crunch+ 20 dev épaules avec 2kg en position ventrale)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Developpé épaules haltères	1 1 1 2 2	10 8 5 3 1	70% 75% 85% 90% 100%	1’ 2 3’ 3’ 4’	
Tirage menton haltères simultané	2 2	5 3	85% 90%	3’ 3’30’’	
Schrug rester en haut en iso+ schrug	4	10’’+5	85%	2’30’’	
• Elévations latérales • Elévations frontales	3	8+8	80%+80%	2’30’’	
Rotateur r1+r2+r3 à la poulie	3	10+10+10		30’’/1’	A chaque fin de série d’une position rester 10’’ iso

Retour au calme : 5’ vélo