Séance n° : 18, Force

Renseignements complémentaires : Séance de pyramide de force : 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	10	70%	1’’	
	1	8	75%	2’	
	2	5	85%	3’	
	2	3	90%	3’30’’	
	1	2	95%	4’	
	1	3	90%	3’	
	1	5	85%		
Développé incliné haltères	4	3	90%	3’30’’	
• Pullover • Dips	4	5+max	85%+poids de corps lesté	2’30’’	

Retour au calme : 5’ vélo