Séance n° : 19 Force

Renseignements complémentaires : Séance de pyramide de force : dorsaux, biceps

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

Gainage/abdos : (20'' gainage face pieds sur le plat d'un bosu+ 20 abdos oblique/coté essuie glace + 15'' gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Tirage buste penché haltères	1 1 2 2 1 1 1	10 8 5 3 2 3 5	70% 75% 85% 90% 95% 90% 85%	1'' 2' 3' 3'30'' 4' 3'	
Tirage poulie basse serré	4	3	90%	3'30''	
• Tractions marteaux • Biceps haltères alterné	4	max+6/bras	poids de corps lesté+75%	2'	

Retour au calme : 5' vélo