

Séance récupération MT

Ex 1 : développé couché

- .4 séries
- .10 reps
- .récup = 2'
- .charge : 50 à 60%
- . vitesse : contrôlé

Ex 2 : écarté haltère

- .3 séries
- .10 reps
- .récup = 2'
- .charge = 50%

Ex 3 : pull over

- .3 séries de 15 répétitions
- .charge 50%
- .récup = 2'

Ex 4 : vélo à bras

10 à 15 min de vélo à bras avec une faible intensité.