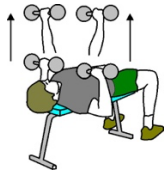


Échauffement : Cardio 3-4' intensité légère/moyenne
Mobilité, activation articulaire, renfo CORE

5° séance : Masse

Bloc 1 :



Développé couché haltères		
4 x 6	1/0/2/1	RER 2
R' : 2'		

Bloc 2 :



Tirage buste penché		
3 x 10	1/0/1/0	RER 1
R' : 2'		

Renforcement d'assistance :

Bloc 3 :



Élévations frontales		
3 x 10	2/0/1/0	RPE 9/10
R' : 1'30''		

Bloc 4 :



Extension coude		
3 x 10	2/0/1/0	RPE 9/10
R' : 1'30''		

Renforcement complémentaire :

Bloc 5 :



Biceps curl		
3 x 10/10	1/0/1/0	RPE 9/10
R' : 1'		

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Quels sont les exercices de renforcement d'assistance et complémentaire ?

Quelle est la différence entre complémentaire et accessoire ?