

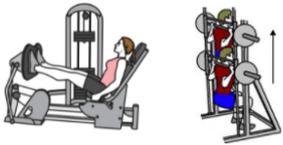


Force Grecque

Echauffement mobilité puis montée en charge en 3 séries amplitude complète

Aurélien BROUSSAL-DERVAL
PERFORMING FORWARD

1 Bas du corps



Presse ou Smith Machine
3 x Isométrie maximale
5 secondes ON
5 secondes OFF

R
1 min



Box jump
2 sauts contre mouvement hauteur max

R
1 min



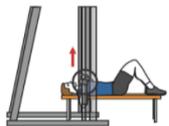
Sauts verticaux
2 sauts contre mouvement hauteur max

R
1 min

Transfert
2 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

7 séries
1 min de récup

2 Haut du corps



Bench press smith machine
3 x Isométrie maximale
5 secondes ON
5 secondes OFF

R
1 min



MB throws
2 lancers hauteur max

R
1 min



Wall balls
2 lancers verticaux hauteur max

R
1 min

Transfert
2 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

7 séries
1 min de récup

3 Complémentaire

Mobilité

4 Turkish Get Up + 6 Landmine Twist Press
3 séries
R = 1 min



Abdos

6 Min non stop
30 sec par exercice



Module à faire en fin de séance