



Force max

Mobilité - Rotateurs - 5 min cardio
3 séries de relevés lombaires

Aurélien
BROUSSAL-DERVAL
PERFORMING FORWARD

1 Bas du corps

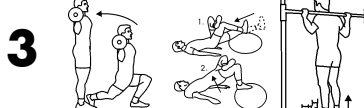


1 Etirements activo-dynamiques
8-sec étirement 8 sec contraction - 8 sec mobilisation x 2 par groupe musculaire

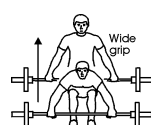
2 Echauffement spécifique

Récupération libre courte

Très rapidement : 4 séries d'échauffement :
10 SDT, 10 Arabesques par jambe, 10
Blocage dans la descente, 10 tempo 3010



3 1. 15 fentes profondes par jambe
2. 15 leg curls sur SB par jambe
3. 15 Presse à mollet
x 2 tours



4 Montée en charge

R libre

Soulevé de terre 10x50%, 7x60%, 5x70%, 3x80%

Circuit max pour X

Pas de récupération

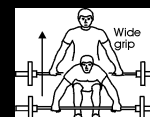


Récup exercices variés de proprioception

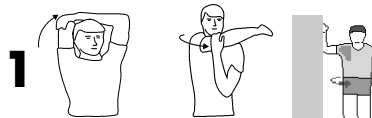
5

SDT

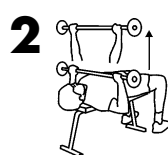
S1 4x5 R3'
S2 5x4 R4'
S3 4x4 R5'
S4 Repos
S5 4 x 3 R5'



2 Haut du corps

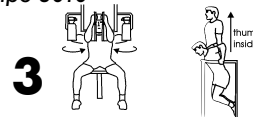


1 Etirements activo-dynamiques
8-8-8 x 2



Echauffement spécifique

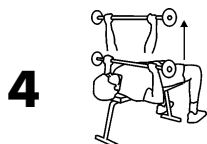
Récupération libre courte
Très rapidement : 4 séries d'échauffement
pieds relevés et élastique : 10 normaux, 10
alternés haltères, 10 blocage descente, 10
tempo 3010



Bi-set

Récupération 1 min
10 Butterfly + 5 dips x 2 tours

Récupération
activation
coiffe et
étirement
antagonistes



Montée en charge

R libre

DC anatomique
10x50%, 7x60%, 5x70%, 3x80%

5

DC

S1 4x5 R3'
S2 5x4 R4'
S3 4x4 R5'
S4 Repos
S5 4 x 3 R5'



3 Phase de transfert

Transfert

2 x 6 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

Etirements

Faible intensité,
10 min après la
séance

