




# Force max

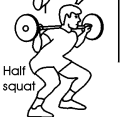
Mobilité - Rotateurs - 5 min cardio  
6 min mix abdos-gainage non stop

**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

  
Récup exercices variés de proprioception

**4**   
Half squat  
Squats différentes profondeurs  
10x50%, 7x60%, 5x70%, 3x80%

**Montée en charge**  
R libre

### Echauffement spécifique

Récupération libre courte

A faire rapidement : 4 séries d'échauffement pieds relevés et élastique : 10 normales sur BOSU, 10 alternés D/G, 10 blocage descente BOSU, 10 tempo 3010

**3**   
**Circuit Jambes**  
Pas de récupération  
10 split squats/jambe sur BOSU avec KB  
10 hack squats /jambe 20 mollets x 2 tours

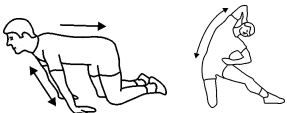
### 5 Squats


S1 et S2  
3x3x120% +  
2x3x90%


S3 et S4  
2 x 3 x 120  
2 x ISO 3x5/5  
2 x Max pour 3


R5'

## 2 Haut du corps

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

**4**   
**Montée en charge**  
R libre  
Tirage 10x50%, 7x60%, 5x70%, 3x80%

**2**   
**Echauffement spécifique**  
Récupération libre courte  
A faire rapidement : 4 séries d'échauffement : 10 normales, 10 alternés D/G, 10 blocage descente, 10 tempo 3010

**3**   
**Circuit max pour X**  
Pas de récupération  
10 relevés lombaires 2. 7 tirages bas  
3. 6 tractions lestées x 2 tours

### 5 Tirages

S1 et S2  
3x3x120% +  
2x3x90%

S3 et S4  
2 x 3 x 120  
2 x ISO 3x5/5  
2 x Max pour 3

R5'

## 3 Phase de transfert

### Transfert

2 x 6 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

### Etirements

Faible intensité,  
10 min après la séance

