



# Force max

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

**Aurélien**  
**BROUSSAL-DERVAL**  
PERFORMING FORWARD

## 1 Bas du corps

1

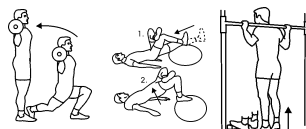


**Etirements activo-dynamiques**  
8- sec étirement 8 sec contraction - 8 sec mobilisation x 2 par groupe musculaire

### 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

**Circuit max**  
pour X  
Pas de récupération



Récup  
exercices  
variés de  
proprioception

5  
SDT

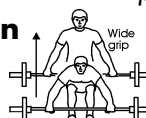
S1 et S2  
3x3x120% +  
2x3x90%

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

R5'

4

**Montée en charge**  
R libre



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

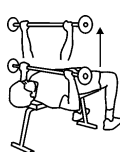
## 2 Haut du corps

1



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

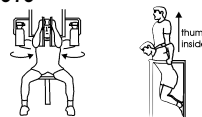
2



### Echauffement spécifique

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

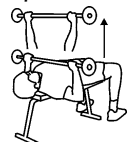
3



**Bi-set**

Récupération 1 min  
10 Butterfly + 5 dips x 2 tours

4



**Montée en charge**  
R libre

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

Récupération  
activation  
coiffe et  
étirement  
antagonistes

5  
DC

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



