



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

3



Montée en charge
R libre

Squats différentes profondeurs
10x50%, 7x60%, 5x70%, 3x80%

2

« Bridges » variés

Récupération libre courte

A faire rapidement : 4 séries
d'échauffement 1 x 10 à 2 jambes 1 x 10
par jambe 1 x 10 ponts grenouille



4

Hip thrust

Montée 2 jambes
descente 1 jambe

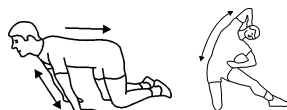
S1 et S2
3x3x120% +
2x3x90%

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

R5'

2 Haut du corps

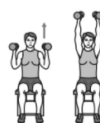
1



Etirements activo-dynamiques

8- sec étirement 8 sec contraction - 8 sec mobilisation x 2 par groupe musculaire

2

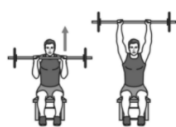


Echauffement spécifique

Récupération libre courte

A faire rapidement : 4 séries
d'échauffement : 10 normales, 10 alternés
D/G, 10 blocage descente, 10 tempo 3010

4



Montée en charge
R libre

Tirage 10x50%, 7x60%, 5x70%, 3x80%

3

Circuit max pour X

Pas de récupération

1. 10 élévations latérales 2. 10 élévations frontales
3. 10 super Arny x 2 tours



5

Presse assis

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

