



# Explosivité Grecque

Echauffement mobilité puis montée en charge en 3 séries amplitude complète

Aurélien  
BROUSSAL- D'ERVAL  
PERFORMING FORWARD

## 1 Bas du corps



### Leg curls

2 drops freinés en excentrique (mi flexion). @60% de 1 RM. Aide extérieure maximale pour remonter.

R  
1 min



### CMJ 1 jambe

2 sauts par jambe avec contre mouvement hauteur max

R  
1 min



### CMJ

3 sauts avec contre mouvement hauteur max

R  
1 min

### Transfert

3 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

## 6 séries

1 min de récup

Module optionnel pour contrôler l'hypertrophie : 30 minutes d'aérobic à 60/70% d'HRmax

## 2 Haut du corps



### Tirages lâchés

2 drops freinés en excentrique. @60% de 1 RM. Aide extérieure maximale pour redescendre.

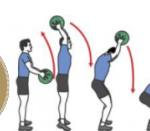
R  
1 min



### MB throws

3 lancers horizontaux distance max

R  
1 min



### MB slams

3 lancers verticaux puissance max

R  
1 min

### Transfert

3 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

## 6 séries

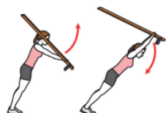
1 min de récup

Module optionnel pour contrôler l'hypertrophie : 30 minutes d'aérobic à 60/70% d'HRmax

## 3 Complémentaire

### Renforcement chaîne antérieure

6 superman TRX + 3 déroulés de barre à genoux  
3 séries  
R = 1 min



### Lombaires

6 Min non stop  
4 x 20 hypers



Module à faire en fin de séance