



Force Grecque

Echauffement mobilité puis montée en charge en 3 séries amplitude complète

Aurélien
BROUSSAL-DERVAL
PERFORMING FORWARD

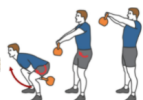
1 Bas du corps



Hip-thrusts

3 x Isométrie maximale
5 secondes ON
5 secondes OFF

R
1 min



KB Swing

2 swings lourds à puissance maximale

R
1 min



Saut en longueur

2 sauts avec contre mouvement hauteur max

R
1 min

Transfert

3 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

7 séries

1 min de récup

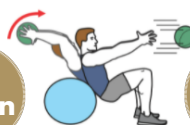
2 Haut du corps



Tirages

3 x Isométrie maximale
5 secondes ON
5 secondes OFF

R
1 min



MB throws

2 lancers horizontaux distance max

R
1 min



MB slams

2 lancers verticaux puissance max

R
1 min

Transfert

3 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

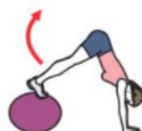
7 séries

1 min de récup

3 Complémentaire

Renforcement chaîne antérieure

8 groupés Swiss Ball + 3 Swiss Ball Pikes
3 séries
R = 1 min



Lombaires

4 x 20 hypers dos droits



Module à faire en fin de séance