

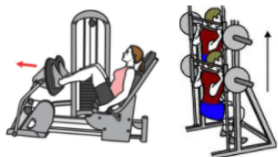


# Explosivité Grecque

Echauffement mobilité puis montée en charge en 3 séries amplitude complète

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

## 1 Bas du corps



### Presse ou

#### Smith Machine

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



### Box jump

3 sauts contre mouvement hauteur max



### Sauts

#### horizontaux

3 sauts contre mouvement longueur max

### Transfert

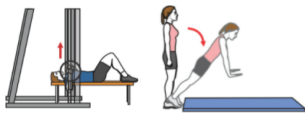
3 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

## 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



### Smith machine ou pompe lâchée (debout)

2 drops freinés en excentrique. Aide extérieure maximale pour remonter.



### MB throws

3 lancers horizontaux distance max



### Wall balls

3 lancers verticaux hauteur max

### Transfert

3 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

## 6 séries

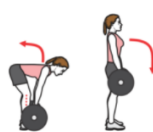
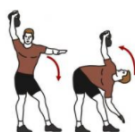
1 min de récup

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

## 3 Complémentaire

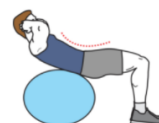
### Renforcement chaîne postérieure

6 Wind mills KB + 3 stiff leg deadlifts  
3 séries  
R = 1 min



### Abdos

6 Min non stop  
30 sec par exercice



Module à faire en fin de séance