



Force max

Mobilité - Rotateurs - 5 min cardio
6 min mix abdos-gainage non stop

Aurélien
BROUSSAL-DERVAL
PERFORMING FORWARD

1 Bas du corps



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

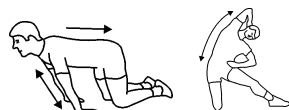
Hip Thrust

S1 4x5 R3'
S2 5x4 R4'
S3 4x4 R5'
S4 Repos
S5 4 x 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

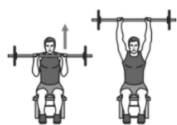


Echauffement spécifique

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

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



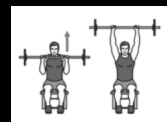
Circuit max pour X

Pas de récupération

5

Pesse assis

S1 4x5 R3'
S2 5x4 R4'
S3 4x4 R5'
S4 Repos
S5 4 x 3 R5'



3 Phase de transfert

Transfert

2 x 6 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

Etirements

Faible intensité,
10 min après la
séance

