

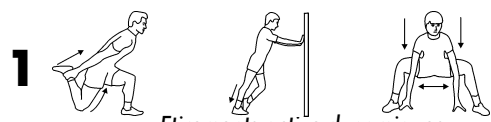


Force max

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

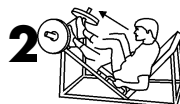
Aurélien
BROUSSAL-DERVAL
PERFORMING FORWARD

1 Bas du corps



Etirements activo-dynamiques

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



Echauffement spécifique

Récupération libre courte
A faire rapidement : 4 séries
d'échauffement pieds relevés et élastique :
10 normales sur BOSU, 10 alternés D/G, 10
blocage descente BOSU, 10 tempo 3010

5

Squats

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



Récup exercices
variés de
proprioception

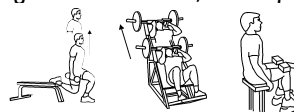
4



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

Montée en charge R libre

3

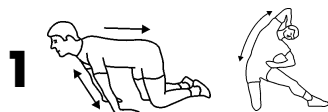


Circuit Jambes

Pas de récupération

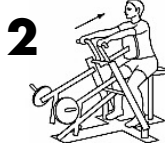
10 split squats/jambe sur BOSU avec KB
10 hack-squats /jambe 20 mollets x 2 tours

2 Haut du corps



Etirements activo-dynamiques

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



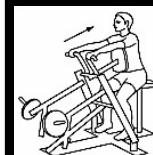
Echauffement spécifique

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

5

Tirage

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



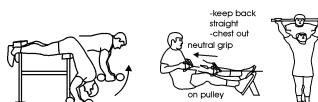
4



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

Montée en charge R libre

3



Circuit max pour X

Pas de récupération

10 relevés lombaires 2. 7 tirages bas
3. 6 tractions lestées x 2 tours

3 Phase de transfert

Transfert

2 x 6 mouvements polyarticulaires spécifiques puissance max

Etirements

Faible intensité,
10 min après la
séance

