

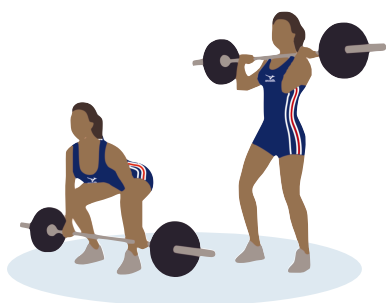
U23 ET U19 / PUISSANCE-COMPÉTITION

Macrocycle 2 - mésocycle 1 à partir du 28 avril 2025 | Alternance des sessions A, B et C

SESSION A

Choisir la charge : Utilisez une charge qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une réalisation correcte. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire 2 répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez en faire plus de 2 et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la posture.

Effectuez la série A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous 60'' à 120'' et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.



A1 ÉPAULÉ

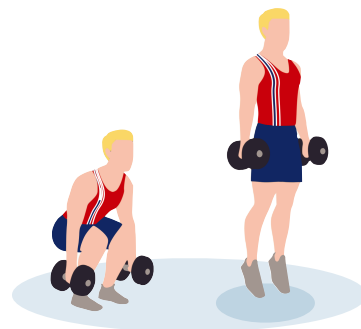
Concentrez-vous sur la technique de l'épaulé. Peut être remplacé par des sauts horizontaux

3-5 séries x 3-8 répétitions

SQUAT SAUTÉ AVEC PAUSE

A2

Au poids de corps ou chargez jusqu'à 10% du poids de corps



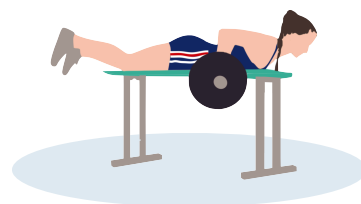
B1 SQUAT AVANT OU SQUAT ARRIÈRE

Intention de vitesse

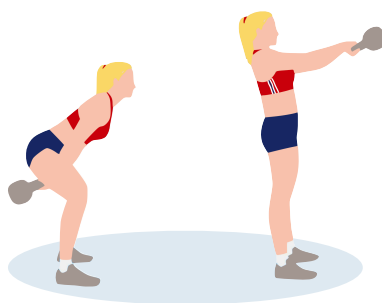
TIRADE ROWING

B2

Intention de vitesse



3-4 séries x 5-8 répétitions



C1 BALANCIER AVEC KETTEL OU HALTÈRE

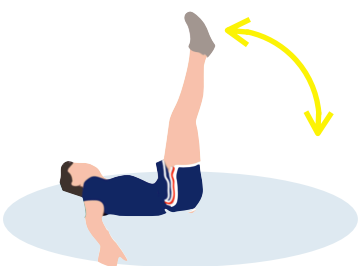
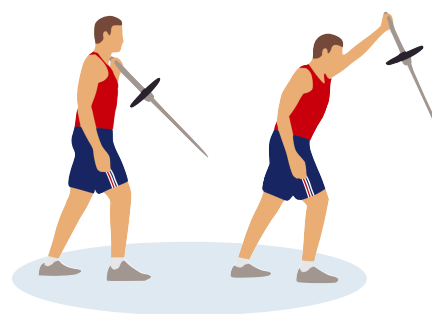
Gardez la colonne vertébrale neutre, explosez à partir des hanches

3 séries x 8-10 répétitions

DÉVELOPPÉ ÉPAULE DEBOUT

C2

« Landmine » Peut être réalisé en calant une barre entre des disques



D1 ABDOMINAUX ABAISSEMENT DES JAMBES

Maintenez le bas du dos à plat contre le sol

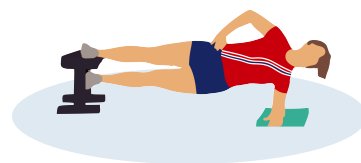
3 séries x 8-10 répétitions

EXERCICE DE COPENHAGUE

D2

Genou supérieur placé sur le banc

3 séries x 20'' à 60'' / côté



Conception : Ashlee ROWE