

U23 ET U19 / PUISSANCE-COMPÉTITION

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

SESSION B

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'épaule. Peut être remplacé par des sauts horizontaux

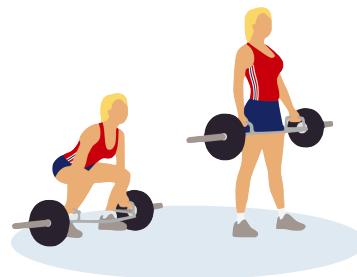
SQUAT SAUTÉ AVEC PAUSE

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

A2



3-5 séries x 3-8 répétitions



B1 SQUAT AVEC TRAP BARRE

Intention de vitesse

TRACTION

B2

Intention de vitesse



3-4 séries x 5-8 répétitions



C1 PRESSE

Intention de vitesse

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

C2

Intention de vitesse



3 séries x 8-10 répétitions



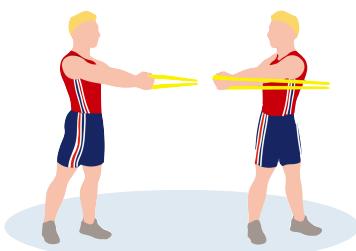
D1 DEADBUG AVEC ELASTIQUE

Maintenez la tension d'un élastique fixé derrière vous tout en alternant les extensions de jambes

ROTATION DU TRONC DEBOUT

D2

Rotation à partir de la cage thoracique/du tronc



3 séries x 8-10 répétitions /côté

Conception : Ashlee ROWE