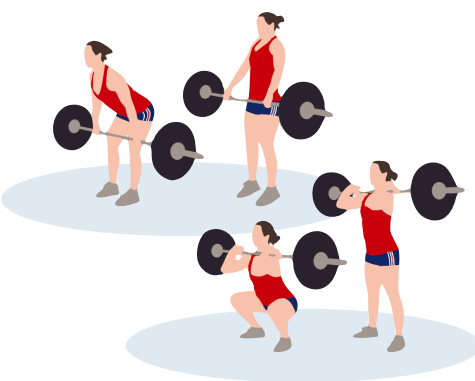


SESSION C

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 EN SUSPENSION

Concentrez-vous sur la vitesse et la technique d'exécution

SAUT SUR CAISSE

A2

Cherchez à être explosif, redescendre sans sauter



3-5 séries x 3-8 répétitions



B1

HIP TRUST RELEVÉ DE BASSIN

Intention de vitesse

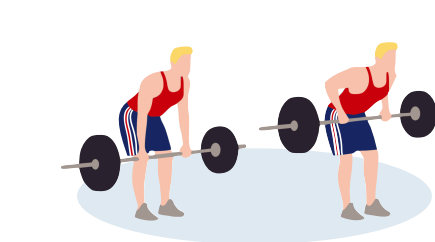
SQUAT BULGARE

B2

Maîtrisez la stabilité



3-4 séries x 5-8 répétitions



C1

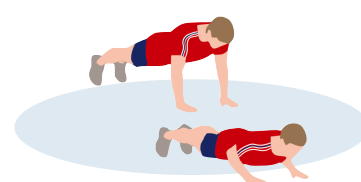
TIRADE BUSTE PENCHÉ

Intention de vitesse et stabilité

POMPES

C2

Intention de vitesse



3 séries x 8-10 répétitions



D1

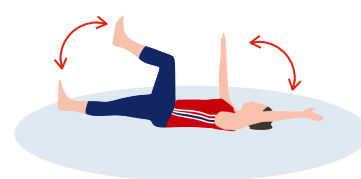
RUSSIAN TWIST ABDOS OBLIQUES

Pieds décollés du sol, recherchez l'amplitude

DEAD-BUG

D2

3 séries x 40'' à 60''



3 séries x 8-10 répétitions

Conception : Gilles BOSQUET