

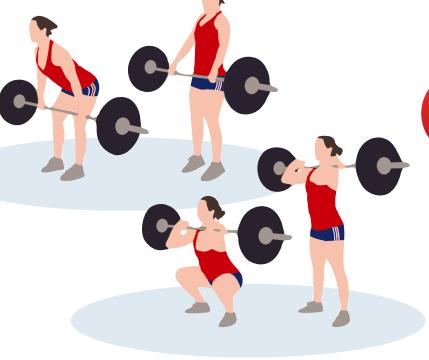
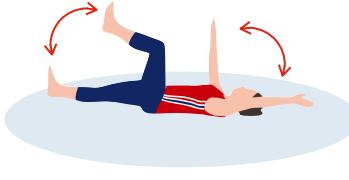
# U23 ET U19 / PUISSANCE-COMPÉTITION

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

## 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.

 <b>A1 ÉPAULÉ EN SUSPENSION</b> Concentrez-vous sur la vitesse et la technique d'exécution <b>3-5 séries x 3-8 répétitions</b>	 <b>A2 SAUT SUR CAISSE</b> Cherchez à être explosif, redescendre sans sauter
<hr/>	
 <b>B1 HIP TRUST RELEVÉ DE BASSIN</b> Intention de vitesse	 <b>B2 SQUAT BULGARE</b> Maîtrisez la stabilité <b>3-4 séries x 5-8 répétitions</b>
<hr/>	
 <b>C1 TIRADE BUSTE PENCHÉ</b> Intention de vitesse et stabilité	 <b>C2 POMPES</b> Intention de vitesse <b>3 séries x 8-10 répétitions</b>
<hr/>	
 <b>D1 RUSSIAN TWIST ABDOS OBLIQUES</b> Pieds décollés du sol, recherchez l'amplitude <b>3 séries x 8-10 répétitions</b>	 <b>D2 DEAD-BUG</b> <b>3 séries x 40'' à 60''</b>

Conception : Gilles BOSQUET