

# COMPÉTITION/PUISSANCE SESSION A

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids :** Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchaînement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux séries 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



Power clean / saut horizontal  
3-5 séries x 3-8 répétitions

*Concentration sur la technique du Powerclean. Saut horizontal pour ceux qui ne sont pas en mesure d'effectuer le powerclean*

A2



Squat sauté avec pause  
3-5 séries x 3-8 répétitions

*Poids de corps ou jusqu'à 10 % du poids de corps ajouté*

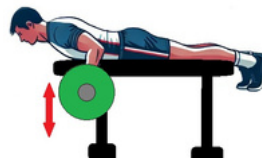
B1



Squat arrière / Squat avant  
3-4 séries x 5-8 répétitions

*Intention de vitesse*

B2



Tirage horizontal sur banc  
3-4 séries x 5-8 répétitions

*Intention de vitesse*

C1



Swings avec kettlebell  
3 séries x 8-10 répétitions

*Garder la colonne vertébrale neutre, exploser à partir des hanches*

C2



Presse à terre (debout)  
3 séries x 8-10 répétitions

D1



Abaissement des jambes  
3 séries x 8-10 répétitions

*Maintenir le bas du dos à plat contre le sol*

D2



Exercice de Copenhague  
3 séries x 20s - 60s  
chaque côté

*Genou supérieur placé sur le banc*

# COMPÉTITION/PUISSANCE SESSION B

Alternance des sessions A et B

**Choisir le bon poids :** Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux séries 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



Power clean / saut horizontal  
3-5 séries x 3-8 répétitions

*Concentration sur la technique du Powerclean. Saut horizontal pour ceux qui ne sont pas en mesure d'effectuer le powerclean*

A2



Squat sauté avec pause  
3-5 séries x 3-8 répétitions

*Poids de corps ou jusqu'à 10 % du poids de corps ajouté*

B1



Soulevé avec trap barre

3-4 séries x 5-8 répétitions

*Intention de vitesse*

B2



Traction

3-4 séries x 5-8 répétitions

*Intention de vitesse*

C1



Presse

3 séries x 8-10 répétitions

*Intention de vitesse*

C2

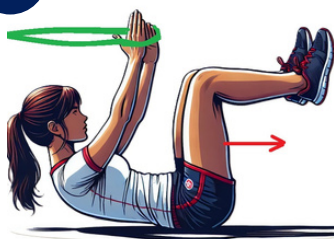


Développé couché

3 séries x 8-10 répétitions

*Intention de vitesse*

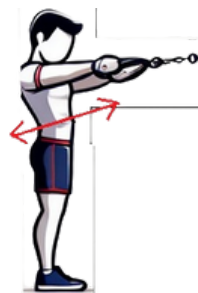
D1



Deadbug avec élastique  
3 séries x 8-10 répétitions  
chaque côté

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

D2



Rotations  
3 séries x 8-10 répétitions  
chaque côté

*Rotation à partir de la cage thoracique/du tronc*